fac asta?

Mecanismele psihice de apărare și căile ascunse prin care ne schimbă viața

JOSEPH BURGO

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

De ce fac asta?

MECANISMELE PSIHICE DE APĂRARE ȘI CĂILE ASCUNSE PRIN CARE NE SCHIMBĂ VIAȚA

JOSEPH BURGO

Traducere din engleză de Oana Badea

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Manuela Sofia Nicolae

DESIGN: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/Getty Images/© Gary Waters

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ:
Oana Apostolescu
Cristina Niță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURGO, JOSEPH
De ce fac asta?: mecanismele psihice de apărare și căile ascunse prin care ne schimbă viața / Joseph Burgo: trad. din engleză de Oana Badea. - București: Editura Trei, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0499-4

I. Badea, Oana (trad.)

159.9

Titlul original: Why Do I Do That?: Psychological Defense Mechanisms and the Hidden Ways They Shape Our Lives
Autor: Joseph Burgo, PhD

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Pentru R. și S. și pentru toți pacienții mei de pe parcursul acestor ani.

Cuprins

Introducere

Mi-am început pregătirea ca psihoterapeut acum mai mult de 30 de ani și, de atunci, mi-am petrecut majoritatea carierei în practica privată, lucrând cu adulți care apelau la mine din cauza anxietății sau depresiei insuportabile, nefericirii în căsnicie, vreunei tulburări de alimentație, rușinii sau disprețului de sine, comportamentului compulsiv — din diverse motive, dar fiecare dintre ele implicând o durere profundă. Această carte reprezintă efortul meu de a distila acea experiență și ceea ce am învățat, într-un ghid util pentru oamenii care nu fac terapie și, poate, nu și-o permit.

Eu privesc natura și psihologia umană din *perspectivă psihodinamică*: consider că pentru fiecare dintre noi, aspectele ascunse ale vieții noastre mentale rămân în afara conștientizării și devin, astfel, *inconștiente*. Ca terapeut psihodinamic, sarcina mea este să îmi ajut pacienții să își cunoască aceste părți obscure, iar una dintre metodele principale de a face acest lucru este să îi ajut să înțeleagă *mecanismele psihice de apărare* care țin emoțiile, gândurile și temerile dureroase în afara conștiinței.

Aceste mecanisme de apărare constituie subiectul cărții de față: modul în care funcționează acestea, elementele dureroase ale experienței umane pe care le exclud de regulă din conștiință, motivele pentru care ne bazăm pe ele și potențialele beneficii majore ale recunoașterii și înfruntării durerii inconștiente din spatele acestora. Mecanismele psihice de apărare reprezintă o parte universală și necesară a psihologiei umane; ele ne protejează și ne ajută să trecem prin aspectele mai dificile ale experienței umane, dar

adeseori, stau în calea dezvoltării și satisfacției. Apărările rigide sau adânc înrădăcinate ne pot împiedica să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat în relațiile noastre, să ducem o viață bogată din punct de vedere emoțional și să trăim într-un mod care să promoveze stima de sine autentică. Această carte vă va ajuta să recunoașteți propriile mecanisme de apărare, care lucrează în interiorul dumneavoastră, și să vă dați seama când trebuie să treceți peste ele pentru a vă putea dezvolta.

Deși confruntarea cu durerea poate părea o sarcină dificilă, poate fi și o experiență eliberatoare și provocatoare. Ce poate fi mai fascinant decât să ne explorăm propriile adâncimi, să recunoaștem complexitatea psihologică enormă a prietenilor, membrilor familiei și cunoștințelor noastre, să privim relațiile umane cu mai multă înțelegere? După atâția ani de practică, încă îmi iubesc meseria și îi găsesc pe ceilalți extrem de fascinanți: sper ca această carte să vă insufle și dumneavoastră o parte din entuziasmul meu.

Scopul meu este să explic conceptele și strategiile centrale ale psihoterapiei psihodinamice, pe care o practic, adaptându-le la un parcurs de autoexplorare individuală în afara tratamentului. *De ce fac asta?* începe prin a dezbate natura și scopul mecanismelor psihice de apărare, precum și acele aspecte ale experienței umane care le generează de obicei (Partea I). În secțiunea de mijloc a cărții (Partea a II-a), mai lungă, arunc o privire mai atentă asupra celor mai importante mecanisme de apărare, cu exerciții care să ajute cititorii să își recunoască propriile apărări în acțiune și să identifice sentimentele inconștiente din spatele acestora. Partea a III-a încheie cartea cu o serie de capitole care discută despre modalitățile de a dezarma aceste mecanisme de apărare și a ne gestiona mai eficient cele mai dificile emoții.

În paginile care urmează, voi petrece mult timp discutând și ajutând cititorii să devină conștienți de durerea pe care le este greu să o înfrunte. Experiența lecturării acestei cărți, mai ales dacă rezolvați exercițiile conștiincios, nu va fi nici ușoară, nici comodă, dar am încredere că, dacă veți persevera, veți vedea beneficiile unei conștientizări

de sine sporite. „De ce fac asta?“ vă poate ajuta să obțineți ceea ce vă trebuie din relațiile dumneavoastră, să dezvoltați o viață emoțională intensă, dar controlabilă, să vă cunoașteți mai bine — atât punctele forte, cât și limitările — și, astfel, să aveți așteptări mai realiste de la dumneavoastră, care să promoveze o stimă de sine autentică.

La fel cum pacienții, în psihoterapie, nu pot înfrunta deodată întreaga amplitudine reală a propriei dureri — *nimeni* nu ar putea face asta — probabil că nici dumneavoastră nu veți putea absorbi toate revelațiile din această carte dintr-o singură încercare. Poate că va trebui să o citiți de mai multe ori, sau să abordați unele capitole acum, iar restul mai târziu, după ce ați avut timp să integrați ceea ce ați aflat. Creșterea reală are loc puțin câte puțin, adesea pe parcursul a perioade lungi de timp. Deși este important să perseverați și să nu dați înapoi de fiecare dată când vă simțiți amenințați, nu vă forțați prea tare și nu așteptați mai mult de la dumneavoastră decât puteți face. Fiecare nouă frântură de autocunoaștere, fiecare pas înainte are valoarea sa.

De asemenea, nu uitați că nimeni nu scapă pe deplin de mecanismele de apărare și nu încetează să se bazeze pe ele. Deși sunt terapeut, autorul acestei cărți și presupusul dumneavoastră ghid în această aventură de autoexplorare, continui să îmi înfrunt și să mă lupt cu propriile mecanisme de apărare, în fiecare zi a vieții mele. Unul dintre principalele mesaje ale acestei cărți este acela că problemele noastre emoționale sensibile vor continua să ne prezinte provocări pe tot parcursul vieții, însă cu timp și efort, le vom gestiona cu mai multă ușurință și încredere în sine.

Cu alte cuvinte, procesul de confruntare cu durerea și lupta cu cele mai dificile amintiri asociate cu aceasta reprezintă o provocare *pentru toată lumea*. Pe măsură ce parcurgeți cartea și exercițiile, amintiți-vă că, într-un sens mai amplu, deși nu vă va alina întotdeauna suferința, și alți oameni parcurg aceeași călătorie anevoioasă ca și dumneavoastră.

***

Perspectiva psihodinamică își are originile în opera lui Sigmund Freud. Ca psihanalist tânăr, am predat un curs de un an de zile, care acoperea toate cele 24 de volume ale operei sale — parte standard a curriculei la cele mai multe institute de pregătire psihanalitică din lume. Freud a căzut în dizgrație în ultimii 50 de ani, în mare parte deoarece nu a reușit să înțeleagă sexualitatea feminină și avea niște opinii despre femei care astăzi ar fi considerate misogine sau condescendente; la nivel larg, este considerat învechit și demodat.

În ciuda acestei perspective, multe dintre observațiile lui revoluționare au fost încorporate în cultura noastră ca premise fundamentale. Chiar și oamenii care îl resping pe Freud acceptă multe dintre teoriile esențiale ale psihanalizei, fără măcar să își dea seama. Cultura noastră a fost schimbată profund și definitiv de munca sa de pionierat.

De la moartea lui Freud, în 1939, mulți teoreticieni influenți i-au extins și i-au corectat ideile. Mă voi referi la unele dintre ele în această carte, dar de cele mai multe ori mă voi referi la Freud. Până la sfârșitul acestei cărți, sper că veți aprecia mai mult contribuția sa la cultura noastră, văzând în el, așa cum văd eu, un geniu revoluționar, care ne-a ajutat să modelăm felul în care ne gândim la noi înșine și la alți oameni în fiecare zi, chiar și atunci când nu ne dăm seama.

PARTEA I

Înțelegerea mecanismelor noastre psihice de apărare

UNU
Acel „Eu“ pe care nu îl cunosc

„...niciodată n-a știut prea bine care îi e voia.“
— *William Shakespeare,* Regele Lear, *Actul I, Scena 1*

Într-un moment sau altul al vieții noastre, majoritatea dintre noi trecem printr-o experiență în care simțim, vorbim sau ne comportăm într-o manieră care ne ia prin surprindere, în care vedem deodată că „în spatele scenei“ se întâmplă ceva nerecunoscut. Ceea ce pare a fi un incident minor poate declanșa ceva în noi și ne dăm seama, subit, că simțim de câtva timp ceva intens, însă fără să ne dăm seama.

Partenerul dumneavoastră de viață face de ceva timp ore suplimentare la muncă și ați acceptat, cu drag, să preluați partea sa de sarcini de acasă. „Sărăcuțul de el, muncește atât de mult.“ Apoi, când îl rugați să treacă pe la curățătorie, în drum spre birou, și ezită înainte să spună „da“, vă rățoiți la el: „Lasă! Mă duc eu!“

O prietenă sună să anuleze planurile cu dumneavoastră, în ultima clipă — „A intervenit ceva... te superi?“ — și vă simțiți surprinzător de mâhniți. De-a lungul anilor, ați trecut cu vederea multe astfel de cazuri de lipsă de considerație. Acum, vă dați seama că nu ați trecut peste faptul că anul trecut a uitat de ziua dumneavoastră de naștere. Vedeți clar ceea ce ați știut dintotdeauna, dar nu ați vrut să înfruntați: are alte prietenii pe care le prețuiește mai mult decât pe cea cu dumneavoastră.

Mama dumneavoastră a murit acum șase luni, după o boală îndelungată. La momentul respectiv, ați considerat că ați jelit destul în timpul bolii sale și că, atunci când moartea a pus, în sfârșit, capăt suferinței, a fost aproape ca o ușurare. Într-o seară, pe când urmăriți un film cu o temă tristă, începeți deodată să plângeți în hohote, dându-vă seama cât de mult vă lipsește mama.

De obicei, trecem prin viață considerând că experiența noastră conștientă asupra propriei persoane reprezintă începutul și sfârșitul a tot ceea ce suntem; de fapt, părți importante ale vieții noastre emoționale pot rămâne ascunse de noi pentru totdeauna. Aceasta nu este o idee inedită. Cel puțin încă de pe vremea lui Shakespeare (vedeți citatul de la începutul acestui capitol), cei care studiau natura umană observau că unii oameni se cunosc mai bine decât alții.

Romanele lui Jane Austen sunt înțesate de personaje care ajung să înțeleagă faptul că anumite atitudini sau patimi le-au orbit față de adevărata lor natură. În *Mândrie și prejudecată*, după ce acceptă, în sfârșit, realitatea din scrisoarea lui Darcy, Elizabeth Bennett se gândește: „Până în momentul acesta, nu m-am cunoscut cu adevărat." Pe parcursul istoriei romanului literar, autori precum Vladimir Nabokov și Ford Madox Ford au folosit naratori necreditabili pentru a descrie bărbați și femei care nu se aflau în legătură cu un anumit adevăr din centrul vieților lor emoționale.

Termenul „minte inconștientă" a fost inventat de filosoful german din secolul XVIII Sir Christopher Riegel, introdus în limba engleză de către Samuel Taylor Coleridge și adoptat de către Sigmund Freud acum mai mult de un secol, ca temelie a teoriilor sale psihanalitice. De atunci, noțiunea de parte inconștientă[1] a minții, îndepărtată de conștiință, a pătruns în patrimoniul cultural,

---

[1] În limbajul de zi cu zi, mulți oameni o numesc „subconştient", deşi termenul corect este cel de „inconştient", iar eu aşa o voi numi pe parcursul acestei cărți.

făcându-și loc în modul nostru comun de a înțelege sinele și peisajul său.

De exemplu, este destul de obișnuit să vorbim despre un „act ratat" — o încurcătură în limbaj care dezvăluie ceva ce vorbitorul nu a vrut să spună, cel puțin nu în mod conștient. Se poate să cunoașteți acest exemplu din filmul lui Woody Allen, *Annie Hall*: personajul principal a început o psihanaliză intensivă și spune: „Nu cred că mă deranjează deloc analiza. Singura întrebare este: îmi va schimba oare consoarta?" Actul ratat constituie o figură de stil preferată la Hollywood, folosită pentru a obține amuzamentul în filme precum seria Austen Powers, „Dumnezeu pentru o zi" și „Mincinosul mincinoșilor".

Mulți oameni deduc că există motive inconștiente în spatele anumitor acțiuni, precum „a uita" o obligație sau o sarcină neplăcută: nu se pune problema ca persoana respectivă să fi neglijat în mod intenționat ceea ce a promis că va face; ci actul de a uita a evidențiat o ezitare în a duce lucrul la bun sfârșit. Mă îndoiesc că persoanele căsătorite, al căror partener de viață „a uitat" de aniversarea lor, ar privi această omisiune ca fiind complet nesemnificativă.

Credem adeseori că noi știm lucruri despre ceilalți pe care ei nu le pot vedea. Atunci când o parte dintre colegi ies împreună la masă și discută despre un alt coleg, unul dintre ei ar putea spune ceva de tipul: „Trebuia să îmi dau seama că nu reacționează prea bine la critici. Se consideră perfectă." Un grup de prieteni vechi vorbesc despre un tovarăș care nu este de față și noua lui iubită: „Oare el nu își dă seama că e același gen de femeie dominantă? Exact ca mama lui!" Atunci când ascultați un prieten care discută despre planurile sale de a „începe un nou capitol al vieții sale", se poate să vă spuneți, în gând: „Hai, nu te mai minți singur."

Deși presupunem că avem un dar deosebit de a-i cunoaște pe oamenii din jurul nostru, probabil că ne-ar displăcea ca altcineva să creadă același lucru cu privire la noi. Posibilitatea de a fi incapabili să recunoaștem la noi înșine ceva ce alții văd clar este extrem de

neplăcută pentru majoritatea oamenilor. Dacă un prieten ne sugerează asta, vom insista că actul nostru ratat a fost doar o disfuncție chimică, fără niciun înțeles ascuns; că am uitat de întâlnirea pentru cină pentru că am fost extrem de stresați la serviciu; că omiterea unui nume de pe lista de invitați a fost pur și simplu o neglijență și nu are nimic de-a face cu modul în care respectiva persoană ne-a tratat de sus la petrecerea de Crăciun de anul trecut.

Uneori, *chiar* uităm deoarece suntem foarte ocupați la serviciu. Uneori, acel act ratat chiar nu are un sens ascuns. Dar, de obicei, omisiunile și actele ratate dezvăluie un proces de care nu suntem conștienți și pe care nu dorim să îl recunoaștem, nici măcar față de noi înșine.

Faptul că putem observa motivațiile inconștiente la alte persoane mai ușor decât la noi înșine este de înțeles, dacă ne gândim la natura inconștientului, de ce unele gânduri și sentimente rămân inconștiente, și altele nu. Conform multor teoreticieni ai psihodinamicii care au scris despre acest lucru, începând cu Freud, inconștientul poartă toate gândurile și sentimentele pe care fie le găsim prea dureros de suportat, fie intră în conflict cu moralitatea și valorile noastre și ne subminează propria imagine despre sine. Cu alte cuvinte, nu *vrem* să știm despre conținutul inconștientului nostru. Dacă am vrea să știm, acele gânduri și sentimente nu ar mai fi inconștiente.

Așadar, cum reușim să evităm întâlnirea cu acele părți din noi înșine pe care le considerăm prea greu de îndurat? Cum este posibil ca un aspect al personalității noastre să rămână străin de noi, deși alții îl pot vedea?

Aici intervin *mecanismele psihice de apărare* (denumite și *apărări psihice* sau, pur și simplu, *apărări*). Mecanismele noastre de apărare sunt metode invizibile prin care excludem gânduri și sentimente inacceptabile din conștiință. În timpul acestui proces, ele distorsionează în mod subtil percepțiile noastre despre realitate — atât în relațiile noastre personale, cât și în terenul emoțional dinăuntrul nostru. Această carte se va dedica descrierii acestor

mecanisme de apărare, înțelegând modul în care ele acționează și învățând să le identificăm în noi înșine. De asemenea, va prezenta modalități mai eficiente de a gestiona și a exprima ceea ce se găsește în inconștient: atunci când apărările noastre devin prea rigide sau prea adânc înrădăcinate, ele ne pot împiedica să ducem o viață plină și satisfăcătoare.

***

În timpul anilor de facultate, când eram foarte deprimat și am căutat ajutorul unui profesionist, la fel ca mulți oameni care încep psihoterapia, am presupus că terapeutul meu mă va învăța metode sau tehnici de a-mi rezolva problemele. Spre surprinderea mea (și, uneori, spre disconfortul meu), am observat în curând că, de fapt, el asculta foarte atent ceea ce ziceam și apoi îmi spunea ceva complet neașteptat, despre un anumit aspect al vieții mele emoționale, pe care eu nu reușisem să îl văd. Deși respingeam multe dintre lucrurile pe care mi le spunea, iar uneori mă înfuriau extrem de tare, cu timpul, i-am adus, fără să vreau, suficiente exemple să îi validez observațiile, astfel încât și eu am început să le accept ca fiind adevărate.

În cei 30 de ani de când am devenit psihoterapeut, am lucrat și eu în același mod. Ascult oamenii care apelează la mine pentru ajutor și aud multe lucruri pe care nu intenționează, în mod conștient, să mi le împărtășească — despre sentimente insuportabile de nevoie, o furie prea înspăimântătoare ca să fie recunoscută, invidie sau gelozie care le otrăvește sufletul, rușine debilitantă și alte emoții atât de intense, încât pacienții mei nu suportă să le aducă la suprafață. Eu încerc să îi ajut să își înțeleagă propriile mecanisme de apărare — căile inconștiente prin care se feresc de părți ale propriilor experiențe care li se par prea dureros de înfruntat. De asemenea, le demonstrez faptul că o anumită apărare îi împiedică, de obicei, să obțină ceea ce le trebuie cu adevărat sau să aibă grijă de ei înșiși, dar și de relațiile lor interpersonale.

Deoarece aici apare problema inerentă a apărărilor psihice: deşi sunt necesare şi utile, pentru fiecare dintre noi, în gestionarea durerii inevitabile care însoţeşte natura umană, atunci când devin prea adânc înrădăcinate ne pot împiedica să accesăm emoţii importante, cu care *trebuie* să ne confruntăm.

Pe de o parte, amorţirea temporară faţă de o durere copleşitoare vă poate ajuta să treceţi peste pierderea unei persoane dragi; pe de altă parte, dacă vă hotărâţi să nu vedeţi absenţa emoţională din copilăria dumneavoastră, poate însemna că nu vedeţi felul în care acel trecut joacă un rol în căsnicia dumneavoastră nefericită. Evitarea conştientizării faptului că ne îndreptăm cu toţii către moarte ne permite să funcţionăm zilnic şi să ne vedem de vieţile noastre; dacă ne implicăm în comportamente cu nivel înalt de risc deoarece credem, în mod inconştient, că suntem invulnerabili, şi nu muritori ca toţi ceilalţi, ne putem confrunta cu consecinţe tragice.

Excluzând o mare parte din experienţa noastră emoţională ne epuizăm, ne reducem puterea şi capacitatea de supravieţui în lume. De exemplu, furia ne poate motiva să facem schimbări importante în vieţile noastre — să ieşim dintr-o relaţie nesănătoasă, cu un partener egoist, sau să punem punct unei prietenii care funcţiona doar din partea noastră, protejându-ne, astfel, de un tratament inadecvat. Dacă recunoaştem vinovăţia şi regretul pe care îl simţim pentru modul în care ne-am comportat, ne putem revanşa faţă de o persoană la care ţinem.

Deviind sau redirecţionând exprimarea unora din cele mai puternice emoţii, mecanismele noastre de apărare ne determină, de obicei, să acţionăm în moduri care nu ne aduc ceea ce avem nevoie cu adevărat; în schimb, ele pot fi contrare propriilor interese sau chiar autodistructive.

Cel mai rău lucru este că apărările psihice pot exclude sau redirecţiona greşit părţi ale vieţii noastre emoţionale de care avem nevoie pentru ca relaţiile noastre să fie eficiente — nu doar amoroase, ci şi cele legate cu membrii familiei şi prietenii apropiaţi sau

colegii de muncă. Dacă blocați conștientizarea propriilor nevoi, nu puteți dezvolta o intimitate reală. Dacă vă „înghițiți" furia sau nefericirea mâncând compulsiv, nu sunteți motivați să acționați asupra cauzei acestor sentimente, acasă, cu prietenii sau colegii de muncă. Oamenii care obișnuiesc să se retragă atunci când altcineva exprimă o emoție care îi înspăimântă vor dezvolta relații limitate, nesatisfăcătoare, care nu prezintă nicio amenințare.

Pe parcurs, această carte va aplica tot ceea ce aflăm despre mecanismele de apărare pentru a ajunge la o înțelegere a impactului lor în relațiile noastre. Vom analiza rolul pe care îl joacă acestea în tiparele nefericite de care nu putem să scăpăm, incapacitatea de a ne apropia și a ne angaja față de cineva, probleme recurente la locul de muncă, prietenii care se destramă, comunicări dificile cu părinții sau copiii noștri etc.

Scopul nostru final va fi să învățăm să dezarmăm acele mecanisme de apărare care ne împiedică să realizăm un contact satisfăcător cu oamenii importanți din lumea noastră, și să găsim modalități mai eficiente de a exprima ceea ce se află în inconștient. Nu toate mecanismele de apărare trebuie să fie dezarmate, și nici nu trebuie să ne confruntăm cu tot ceea ce se află în inconștient; dar atunci când apărările noastre devin prea rigide sau prea adânc înrădăcinate, perturbând în mod profund relațiile noastre, trebuie să dezvoltăm metode mai conștiente și mai flexibile de a face față.

CE ESTE UN MECANISM PSIHIC DE APĂRARE?

La fel ca noțiunea de minte inconștientă, și ideea de apărări psihologice a intrat în limbajul curent, colorând înțelegerea noastră despre natura umană. Aproape toată lumea înțelege ce înseamnă să pari *defensiv* sau să reacționezi *defensiv*. Folosim acele cuvinte pentru a descrie comportamentul oamenilor atunci când aceștia nu vor să recunoască adevărul cu privire la ceva ce s-a spus despre ei.

„Ai văzut ce defensiv devine Jeff atunci când aduci vorba de fratele lui? Probabil că se simte vinovat pentru ceea ce s-a întâmplat la nunta lui."

Recunoaștem faptul că persoana încearcă să evite un lucru dureros sau neplăcut pe care nu vrea să îl înfrunte. Datorăm această înțelegere a atitudinii defensive scrierilor timpurii ale lui Sigmund Freud.

Freud a început să scrie despre conceptul de apărări psihice în anii 1890, cel mai notabil în opera sa timpurie *Studii despre isterie* (1895), la care a lucrat împreună cu Josef Breuer[2]. Freud a scris în germană, bineînțeles, iar cuvântul pe care l-a folosit pentru a descrie acest fenomen mental a fost *Abwehr*, tradus mai exact ca „evitare" sau „distanțare" decât ca „apărare".

Ne-au rămas multe traduceri nereușite ale terminologiei lui Freud. De exemplu, el folosea cuvântul uzual „das Ich" („eu") atunci când scria despre sine și despre mintea conștientă; în loc să folosească același tip de limbaj în engleză, traducătorii au importat termenul „ego" din latină, acordându-i o notă mai importantă, mai „științifică". Fiind o disciplină tânără, atacată și ridiculizată de către instituțiile medicale din acele vremuri, psihanaliza dorea foarte tare să fie luată în serios.

Ideea lui Freud este una simplă, și nu atât de tehnică precum o face să pară termenul englez de „mecanism de apărare". Potrivit lui Freud, uneori, atunci când ne confruntăm cu o idee sau un sentiment care ni se pare prea dureros sau inacceptabil din punct de vedere moral, ne ferim de el, împingându-l în inconștient. Nu este o decizie intenționată; are loc în afara conștientizării, în moduri care sunt, de obicei, automate. Freud a început să formuleze această perspectivă către sfârșitul secolului XIX.

Părerea lui originală despre natura și funcționarea apărărilor psihice este acceptată, la nivel larg, de majoritatea gânditorilor și terapeuților psihodinamici din ziua de astăzi, deși mulți alți

---

2 Cf. Sigmund Freud. *Studii despre isterie*. Editura Trei, 2014.

scriitori au contribuit și au extins înțelegerea noastră cu privire la acest concept, de când l-a introdus Freud pentru prima dată — printre ei, Alfred Adler, Anna Freud și Melanie Klein. Cea mai simplă și mai puțin teoretică explicație provine de la psihanalistul britanic Donald Meltzer, care, în întreaga sa operă, susține că toate mecanismele de apărare sunt, în esență, „minciuni pe care ni le spunem nouă înșine pentru a ocoli durerea“[3].

Această perspectivă asupra naturii și funcționării mecanismelor de apărare ne ajută să le conectăm la experiența noastră personală. Toată lumea poate empatiza cu dorința de a evita durerea. Cu toții înțelegem cât este de ușor să ne păcălim, în condițiile în care ne-ar durea prea tare sau ne-ar fi greu să funcționăm dacă am înfrunta adevărul. Uneori, mecanismele noastre de apărare ne ajută să mergem înainte, dacă înfruntarea adevărului ne-ar face viața insuportabilă.

Însă, alteori, trebuie să ne confruntăm durerea; evitarea adevărului ne face să ne simțim mai bine pentru moment, dar poate înrăutăți situația pe termen lung. Iată un exemplu de utilizare a unuia dintre cele mai des întâlnite mecanisme de apărare, pe care îl înțelege toată lumea: *negarea* aventurii extraconjugale a partenerului de viață (în ciuda semnelor evidente) vă poate ajuta să evitați durerea provocată de trădare, dar vă împiedică și să gestionați această catastrofă din viața dumneavoastră și daunele colaterale — asupra copiilor dumneavoastră, prieteniilor, propriilor sentimente de apreciere de sine.

Mecanismele de apărare acționează în prezent, fără să se gândească la ziua de mâine. Sunt necugetate și reflexive; singurul lor scop este să îndepărteze durerea actuală și nu iau în calcul costurile pe termen lung ale acestui comportament. Uneori, ne „trezim“ în cele din urmă, și înfruntăm adevărul. Uneori, cunoștințele inconștiente ies la suprafață și ne dăm seama de ceea ce fierbea înăuntrul nostru,

[3] Meltzer a dezvoltat această perspectivă asupra apărărilor din ideile sugerate de opera altui psihanalist britanic, W.R. Bion.

pe tăcute, de foarte mult timp. Adeseori, continuăm la fel ca înainte, cu mecanismele de apărare la locul lor și neobservate. Ființele umane sunt sclave ale obișnuinței, iar schimbarea este grea.

Această carte își propune să provoace schimbări ajutându-vă să vă identificați mecanismele de apărare tipice, să le dezarmați și să dezvoltați mai multe căi eficiente de a înfrunta adevărul în acele cazuri în care acest lucru va îmbunătăți viața și relațiile.

MECANISMELE DE APĂRARE ȘI PERSONALITATEA DUMNEAVOASTRĂ

De fiecare dată când discutăm despre mecanismele de apărare unul câte unul, ca strategii individuale, avem impresia greșită că acestea sunt tehnici discrete, folosite în izolare — ca și cum am juca golf, cu opțiunea de a folosi un băț, o țeavă de metal sau o pană de despicat lemne pentru orice lovitură. De fapt, tindem să dezvoltăm apărări caracteristice sau obișnuite, sau grupuri de astfel de apărări, iar aceste moduri tipice de a evita durerea joacă un rol în conturarea întregii noastre personalități.

Wilhelm Reich a dezbătut acest subiect în lucrarea sa fundamentală, *Character Analysis* (1933). Deși vorbitorii de limba engleză din ziua de astăzi folosesc termenul „caracter" atunci când vorbesc despre excentricitate sau moralitate — de exemplu, spunem „Ce caracter năstrușnic are"; sau „Este o femeie cu un caracter înalt" — Reich folosea cuvântul german *Charakter* în sensul de „personalitate". El considera că personalitatea cuiva sau „trăsăturile de caracter ca întreg [sunt] un mecanism de apărare compact" cu același efect de evitare, ca orice altă apărare psihologică.[4] O astfel de apărare apare

[4] Wilhelm Reich. „Charakteranalyse" (1933). În limba engleză: (New York: Farrar, Strauss şi Giroux, 1972) p. 48.

„în modul în care se comportă cineva de obicei, în maniera cum vorbește, merge și gesticulează; dar și în obiceiurile caracteristice ale unei persoane (modul în care cineva zâmbește sau rânjește... felul *cum* cineva este politicos și *cum* cineva este agresiv)."[5]

Așadar, dacă oamenii v-ar descrie ca fiind o persoană extrem de drăguță, care nu se înfurie și nu se supără niciodată, această descriere ne-ar spune câte ceva despre mecanismele dumneavoastră caracteristice de apărare. Dacă sunteți o persoană hotărâtă, care tinde să domine o situație, țipând la alții sau cicălindu-i până când sunt de acord cu dumneavoastră — acest lucru ar sugera un set complet diferit de apărări. Modurile obișnuite de a interacționa cu persoanele importante din viața dumneavoastră ne spun multe despre mecanismele de apărare pe care le folosiți de obicei.

În ultimii ani, mass-media și-a concentrat atenția asupra așa-numitelor „tulburări de personalitate", pentru a sensibiliza publicul față de o problemă psihologică atât de profundă încât *definește* personalitatea unui individ, modelându-i relațiile într-un mod ușor de identificat. Bărbații și femeile care suferă de tulburare de personalitate narcisică[6] au, de obicei, o impresie exagerată despre propria lor importanță, le lipsește empatia față de ceilalți și reacționează la critici cu furie sau rușine. Persoanele care suferă de tulburare de personalitate borderline sunt impulsive, volatile din punct de vedere emoțional și au relații instabile cu alți oameni.

Această diagnosticare, bazată pe modul în care dificultățile emoționale pot defini o personalitate, reprezintă versiunea clinică, codificată, a tipului cotidian de rezumat psihologic pe care îl folosim cu toții: limbajul nostru este plin de expresii pe care le utilizăm pentru a trage concluzii despre oameni ale căror personalități reflectă maniere caracteristice de relaționare.

---

[5] *Ibid*, pp. 51–52.

[6] Acest diagnostic a fost eliminat din următoarea revizuire a Manualului de Diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM 5), publicat de către American Psychiatric Association.

Gândiți-vă la afirmațiile de mai jos. Acestea sunt expresii și moduri de a descrie alți oameni, pe care majoritatea dintre noi ne-am bazat, la un moment dat. Deoarece ele se referă la trăsături de caracter care tind să cauzeze divergențe sau probleme în relații, oamenii intenționează, de obicei, să spună ceva critic sau acuzator atunci când le folosesc:

A este obsedată de control.
B mă face mereu să simt că trebuie să îl salvez.
Este ușor să te înțelegi cu C, atâta timp cât faci ca ea.
D este prea dornic de afecțiune pentru gusturile mele.
E este o persoană foarte retrasă.
F devine isteric cu privire la orice lucru neînsemnat.
De ce este G atât de crispat mereu?
Așa e H — foarte irascibil!
Lui J îi place să dramatizeze mereu!
K crede că e trimisul lui Dumnezeu pe pământ pentru femei.
L e ca un șoricel sfios.
De ce acceptă M să fie cârpă de șters pe jos în relația aceea?

Aceste descrieri evidențiază o anumită trăsătură sau un stil de a relaționa și le folosim pentru a defini opinia noastră despre personalitatea fundamentală a cuiva. Deși mai puțin evident, ele indică și acele zone în care persoana are cele mai multe probleme: (1) gestionarea *nevoii și dependenței* pentru A-D; (2) gestionarea *emoțiilor* intense și, adeseori, dureroase pentru E-H; și (3) probleme legate de *stima de sine* în relație cu cei din jur pentru J-M.

În Capitolul Doi, vom examina în detaliu fiecare dintre aceste aspecte, explorând ceea ce eu numesc „preocupări psihice primare" ale vieții. Dificultatea noastră relativă în confruntarea cu aceste provocări determină, în mare parte, ce mecanisme psihice de apărare folosim.

Fiecare dintre noi își dezvoltă propria constelație *individuală* de apărări pentru a gestiona emoțiile *universale*. Culturile pot diferi

prin modurile în care acestea tolerează sau condamnă anumite sentimente, formându-ne astfel personalitățile și modurile în care evităm emoțiile inacceptabile din punct de vedere social, dar peste tot, oamenii se luptă cu aceleași provocări fundamentale inerente pentru experiența umană:

1. Nevoia sau dorința de contact cu alți oameni și dependența de ei pentru ceea ce ne trebuie; tolerarea frustrării, dezamăgirii sau neputinței în acele relații.
2. Gestionarea emoțiilor dificile sau dureroase, cum ar fi teama, anxietatea, furia, ura, invidia și gelozia.
3. Sentimentul de mulțumire față de sine și încredere în valoarea personală în relație cu ceilalți.

Diverși oameni au probleme cu diverse emoții; doi oameni pot avea bătăi de cap cu aceeași provocare emoțională, și se pot apăra împotriva ei în moduri complet diferite. Pentru noi toți, mecanismele de apărare pe care le folosim ne vor contura personalitățile și ne vor afecta profund relațiile interpersonale.

ȘI CU DUMNEAVOASTRĂ CUM RĂMÂNE?

În acest moment, probabil că vă întrebați: „Deci, care *sunt* aceste mecanisme psihice diverse de apărare?“ Sau, mai probabil, „Ce apărări folosesc *eu*?“ Restul acestei cărți va fi dedicat explicării apărărilor tipice pe care le folosim cu toții, cu exemple din practica mea profesională, dar și din experiențele de zi cu zi, pe care le recunoaștem cu toții. Pentru ca lucrurile să vă fie clare, capitolul acesta și următoarele capitole din primele două părți vor include un set de întrebări/exerciții care vă vor ajuta să vă vedeți propriile apărări psihice în acțiune și să înțelegeți de ce faceți ceea ce faceți.

UTILIZAREA EXERCIȚIILOR DIN ACEASTĂ CARTE

Ca pregătire pentru primul exercițiu, întoarceți-vă și recitiți descrierile personalităților de la **A** până la **M**, din ultima secțiune (p. 26). Se poate ca una sau două dintre ele să vi se aplice și dumneavoastră, deși într-o formă mai puțin extremă.

Poate că cineva v-a rănit cândva sentimentele, descriindu-vă în acești termeni: „De ce trebuie să devii așa isteric pentru orice lucru?" Sau: „Ești foarte încordat mereu! De ce nu te poți relaxa?" Dacă le-ați auzit, probabil că v-ați simțit auto-protectivi — *defensivi*, în sensul cotidian al cuvântului. Atunci când oamenii ne spun ceva despre noi înșine într-un limbaj agresiv sau recurg la asasinarea caracterului utilizând cuvinte precum „întotdeauna" și „totul", ne este greu, în mod natural, să ascultăm, indiferent cât de corecte ar fi observațiile lor.

Chiar și atunci când un prieten face o observație provocată de îngrijorare sau afecțiune, se poate să vrem să o respingem. Uneori, indiferent cât de frumos este spusă, o astfel de remarcă ne va determina să fim *defensivi*. Pe măsură ce analizați cele 12 descrieri ale personalității de mai sus, se poate să insistați că niciuna nu vi se aplică, nici măcar într-o formă mai puțin extremă. Sau poate că gândiți: „Este o umbră de adevăr în ele, **dar**..." Dacă vă aduceți aminte, definiția noastră de bază a mecanismelor de apărare — *minciuni pe care ni le spunem pentru a evita durerea* — o astfel de reacție ar putea însemna că unul dintre mecanismele dumneavoastră de apărare se află în plin proces de funcționare. Cuvântul emfatic „dar" sugerează adesea acest lucru. Tindem să devenim defensivi atunci când ne confruntăm cu ceva dureros.

Freud și mulți alți terapeuți ai curentului psihodinamic care l-au urmat numesc acest fenomen „rezistență". Probabil că ați mai auzit acest cuvânt; nu este un concept greu de înțeles. Dacă, la început, am ocolit sentimentele sau faptele prea dureroase — adică am recurs la un mecanism de apărare — în mod natural, ne vom *opune*

oricărui lucru care amenință să reînvie acea durere. Uneori, respingem o idee pur și simplu pentru că nu ne sună adevărat. Însă alteori, ne opunem acesteia pentru că o considerăm amenințătoare sau dureroasă. În acest ultim caz, rezistența noastră față de această idee dezvăluie funcționarea unuia dintre mecanismele noastre de apărare.

În practica mea psihoterapeutică, sunt martorul rezistenței pacienților mei, zi de zi; fără să devin prea intruziv, le atrag atenția asupra acestei rezistențe și îi încurajez, cu blândețe, să se gândească la ce înseamnă ea, de fapt. Dacă nu vă aflați într-un proces terapeutic, va trebui să îndepliniți rolul de psihoterapeut pentru propria persoană, pe măsură ce citiți această carte, consemnând atunci când apare rezistența. Cu răbdare, dar și cu fermitate, va trebui să vă adresați întrebările dificile:

De ce tot revin la această idee, iar și iar, și insist că nu este adevărată?

Ce anume mă irită atât de mult la acest pasaj?

De ce nu am mai pus mâna pe cartea despre apărări, de când am citit secțiunea aceea care îmi amintea de... de ce anume?

De ce am trecut mai departe atât de repede, după ce am citit acel studiu de caz?

Eu vă sugerez ca, atunci când citiți această carte, să aveți la îndemână un caiet sau un jurnal în care să vă notați reacțiile. Păstrați-l într-un loc sigur și asigurați-vă că nu are nimeni altcineva acces la el. Vă va fi greu să scrieți acele observații rușinoase sau tulburătoare, dacă vă temeți că cineva le-ar putea citi. Fiți cât se poate de sinceri și de non-critici. Încercați să vă concentrați doar asupra a *ceea ce este* — felul în care vă simțiți cu adevărat, reacțiile dumneavoastră neînfrumusețate — și nu modul în care credeți că *ar trebui* să reacționați. Nu vă forțați să vă schimbați.

În ceea ce privește exercițiile de la sfârșitul capitolelor: notați-vă răspunsurile, consemnând orice reacție puternică sau neobișnuită pe care o aveți. Pe măsură ce progresați spre ultimele capitole, întoarceți-vă ocazional și recitiți răspunsurile anterioare. Se poate

să descoperiți că perspectivele și înțelegerea dumneavoastră se schimbă cu timpul. Iar dacă nu vreți să rezolvați exercițiile sau să răspundeți la întrebări, notați și acest lucru. Rezistența apare sub multe forme!

EXERCIȚII

La fel ca în cazul tuturor exercițiilor din această carte, notați-vă răspunsurile în jurnal. Puteți face acest lucru în format narativ sau puteți scrie notițe scurte, rezumându-vă gândurile.

1. Atunci când vă gândiți la unii dintre oamenii pe care îi cunoașteți, credeți că există lucruri pe care dumneavoastră le observați și identificați, dar ei nu le văd? De ce credeți că nu își dau seama de acest aspect al propriilor persoane? În ce fel ar fi dureros pentru ei să recunoască adevărul?
2. La începutul capitolului, am oferit câteva exemple de oameni care „se trezesc“ cu o emoție pe care nu-și dădeau seama până atunci că o simt. Vi s-a întâmplat vreodată așa ceva? Ce emoție ați ajuns să simțiți, în cele din urmă? Era neplăcută sau dureroasă?
3. V-a spus cineva vreodată ceva despre dumneavoastră care v-a supărat sau v-a determinat să deveniți „defensivi“ în sensul cotidian al cuvântului? Judecând acea experiență acum, există vreun element spus de acea persoană care ar putea fi adevărat?

CE URMEAZĂ?

Exercițiul simplu de mai sus are ca scop să vă determine să vă gândiți la realitatea apărărilor, atât în dumneavoastră, cât și în alte

persoane, și să vă concentrați asupra modurilor în care încercăm cu toții să evităm adevărurile dureroase. Mâine și în timpul zilelor care urmează, încercați să depistați acele „minciuni“ pe care prietenii, colegii sau membrii familiei dumneavoastră și le spun singuri, pentru a evita durerea. Începeți să vă întrebați ce adevăruri neplăcute preferați să nu înfruntați dumneavoastră.

DOI
Preocupările noastre psihice primare

„A fi înseamnă a fi vulnerabil."
– *Norman O. Brown*

Gândiți-vă la următoarele afirmații legate de specia noastră:

1. Ființele umane sunt primate cu o pruncie îndelungată neajutorată și o copilărie dependentă chiar mai lungă.
2. Pentru a supraviețui într-o lume periculoasă, ne-am dezvoltat un sistem de reacții emoționale intense, care ne ajută să gestionăm situații vitale și să reacționăm rapid la stimulii amenințători.
3. Homo sapiens sunt animale sociale care, din punct de vedere istoric, au trăit întotdeauna în grupuri sau triburi cu o ierarhie internă complexă; o interconexiune psihologică/emoțională între membri unește grupul și sprijină supraviețuirea speciei.

Aceste trăsături pot suna ca niște date antropologice interesante, fără prea mare impact asupra dumneavoastră, personal, sau asupra preocupărilor dumneavoastră zilnice, dar în realitate, fiecare dintre ele joacă un rol esențial în viețile noastre. Ele afectează, de asemenea, fiecare dintre relațiile noastre — între părinte și copil, între prieteni sau colegi, între parteneri de viață. Și stau la baza căutării individuale a sensului și valorii personale.

Din perspectiva dezvoltării, iată câteva dintre modurile în care moştenirea noastră evoluţionistă ne formează poveştile de viaţă personale, personalităţile pe care ni le dezvoltăm şi problemele psihice care ne-ar putea afecta.

1. *Din cauza copilăriei noastre îndelungate şi vulnerabile — în care ne bazăm timp de mulţi ani pe părinţii noştri să ne îndeplinească nevoile şi să ne protejeze de pericolele lumii înconjurătoare — problema dependenţei se află la baza experienţei umane. Dacă nevoile noastre nu sunt îndeplinite în pruncie, atunci când suntem complet vulnerabili şi neputincioşi, dacă părinţii noştri ne fac să ne simţim nesiguri în lume de la o vârstă fragedă, acest lucru ne va modela capacitatea de a avea încredere şi a depinde de alţi oameni pentru restul vieţii noastre.*

Luaţi în considerare cazul lui Brian, unul dintre pacienţii mei, al cărui tată şi-a abandonat familia când Brian era foarte mic, şi a cărui mamă a trecut, după aceea, de la o relaţie de scurtă durată la alta. Ca adult, Brian era un singuratic, căruia îi era greu să aibă încredere în oameni sau să depindă de cineva. Când s-a căsătorit, şi-a ales o femeie pe care o putea controla cu uşurinţă şi a instalat, pe ascuns, echipament de supraveghere în casă, pentru a-i veghea toate mişcările.

O altă pacientă, Melissa, provenea dintr-un mediu la fel de haotic; a devenit disperată şi posesivă în relaţiile cu prietenii şi în relaţiile ei amoroase. Din momentul în care îşi forma o nouă conexiune, devenea preocupată de cealaltă persoană, îngrijorându-se că aceasta ar putea să o părăsească.

2. *Începând de la naştere, bebeluşii au sentimente şi temeri puternice faţă de lumea în care trăiesc. O mare parte din sarcina părinţilor este să îi ajute să îşi gestioneze aceste sentimente — să îi calmeze şi să îi facă să se simtă în siguranţă, de exemplu, sau să îi aline atunci când suferă. Dacă noi creştem alături de îngrijitori care ne dezamăgesc constant, care nu ne oferă sprijinul emoţional de*

care avem nevoie, ne va fi întotdeauna greu să ne gestionăm propriile sentimente.

Am lucrat mulți ani cu o tânără pe care o voi numi Sharon, care a apelat la mine pentru că avea o problemă cu un ciclu incontrolabil de mâncat compulsiv și vomat. Părinții ei au divorțat timpuriu și mama sa a condus viețile propriilor copii cu precizie militară, evitând emoțiile intense sau conflictele de orice tip, atât de mult încât a trăit într-o stare de negare față de faptul că cel de-al doilea său soț o molesta pe Sharon. Ca adult, Sharon nu putea gestiona emoțiile puternice și folosea mâncarea pentru a se anestezia; vomatul servea ca mijloc inconștient de a evacua sentimentele intolerabile și îi conferea o stare de goliciune liniștită... temporar.

Un alt pacient, Aidan, care provenea dintr-o familie extrem de tulburată și inconstantă din punct de vedere emoțional, se simțea copleșit de propriile lui sentimente. Problemele minore de la locul de muncă deveneau crize majore; frustrarea îl făcea adesea să aibă ieșiri explozive la adresa colegilor săi de serviciu. Atunci când trebuia să înfrunte conflictele din relațiile sale, ajungea, de obicei, la o cădere nervoasă.

3. *Fiecare dintre noi are nevoie să simtă că el/ea contează și are un loc în această lume; avem nevoie de un sentiment al valorii interne și să simțim că ceilalți oameni din viețile noastre („tribul" nostru) ne apreciază și ne respectă. Atunci când mediul nostru timpuriu nu ne oferă acest sentiment de valoare și apreciere individuală, ne vom confrunta cu probleme legate de rușine și stimă de sine scăzută pe tot parcursul vieților noastre.*

Sam era copilul unor părinți severi și perfecționiști, care îl determinau să creadă că nimic din ceea ce făcea nu se ridica la standardele lor. A devenit un bărbat înalt și extrem de chipeș, dar tot nu putea scăpa de senzația că este urât. Ca adult, deși era căsătorit și în mod evident heterosexual, ocazional vizita băi publice frecventate de obicei de bărbați homosexuali, atunci când se simțea

foarte trist. Nu se implica niciodată în activități homosexuale acolo, dar se bucura de admirația și dorința pe care le vedea în ochii celorlalți bărbați.

Jessica, o altă pacientă, provenea dintr-o familie numeroasă, cu istoric de consum de droguri, boli mentale și căsnicii eșuate. Pe măsură ce Jessica creștea, mama ei tindea să o idealizeze — pentru talentele ei artistice și rezultatele excelente la școală — singurul copil care nu era „un ratat", dar Jessica nu a simțit niciodată încredere în propriile capacități. De când se știa, se simțise paralizată de rușine; ca adult, nu își putea atinge potențialul artistic, nu a avut niciodată o relație care să nu fie abuzivă emoțional, dădea întotdeauna mult mai mult decât primea și cerea foarte puțin în relațiile de prietenie.

Aceste trei preocupări primare stau la baza experienței umane. În anii de practică terapeutică, aproape fiecare persoană care a apelat la serviciile mele se confrunta cu una sau mai multe dintre ele.

Unii pacienți nu suportă natura dependentă a relațiilor personale intense; la fel ca Brian, nu se pot apropia, sau la fel ca Melissa, nu se pot „apropia prea tare".

În psihoterapia individuală, eu și clienții mei explorăm apărările psihice pe care le folosesc ei pentru a evita conștientizarea propriilor nevoi, în timp ce sunt ajutați să tolereze mai ușor acele nevoi — un pas necesar către relații mai satisfăcătoare. Pentru cititorii care se confruntă cu probleme similare, această carte va identifica mecanismele de apărare folosite, de obicei, pentru a gestiona nevoia insuportabilă de atenție și afecțiune și va oferi indicații pentru dezarmarea acestor apărări, învățându-i, în același timp, moduri mai eficiente de a tolera acele nevoi.

Alți pacienți consideră că viețile lor emoționale sunt greu de controlat. Fie se închid în sine și dezvoltă modalități de a scăpa de emoții, așa cum a făcut Sharon cu mâncatul compulsiv, fie simt că se află la mila propriilor emoții, copleșiți constant de sentimente, ca în cazul lui Aidan.

În contextul relației de psihoterapie, acești pacienți ajung să recunoască strategiile defensive pe care le folosesc pentru a-și

gestiona emoțiile, învățând, în același timp, modalități mai bune de a face față propriilor sentimente. Părțile a II-a și a III-a din această carte ghidează cititorul printr-un proces similar.

Majoritatea pacienților se străduiesc să obțină un sentiment de valoare personală. La fel ca Sam, mulți oameni își doresc admirație intensă din partea celorlalți sau încearcă să atragă atenția asupra lor pentru a scăpa de ura de sine sau de sentimentele de inutilitate personală. Unii oameni sunt împovărați pe viață de rușine, la fel ca Jessica; se simt nedemni și le lipsește încrederea pentru a reuși în viață sau pentru a avea relații sănătoase.

Ca psihoterapeut, un subiect central al muncii mele este rușinea — să îmi ajut pacienții să recunoască motivele pentru care se simt așa cum se simt, apărările narcisice pe care le utilizează pentru a evita rușinea, sau modurile perfecționiste, încărcate de ură de sine, prin care „își ucid“ sinele împovărat de rușine, vătămat. Această carte explorează apărările specifice împotriva rușinii și ne învață o cale diferită de a o recunoaște și a o înfrunta.

***

Se poate ca una sau mai multe dintre descrierile de mai sus să fie valabilă pentru dumneavoastră.

Poate că nu puteți forma relații satisfăcătoare care să dureze, fie pentru că vă este greu să vă apropiați, fie pentru că ceilalți vă consideră prea posesivi sau „aderenți“. Poate că obișnuiți să reacționați exagerat și să vă pară rău după aceea; sau poate că vă închideți în sine și nu sunteți conștienți de ceea ce simțiți cu adevărat. Poate că ați suferit, de-a lungul vieții, din cauza stimei scăzute de sine sau chiar a urii de sine.

Din experiența mea, majoritatea oamenilor se confruntă într-un fel sau altul cu aceste probleme. De asemenea, evită durerea folosind diverse mecanisme de apărare, unele mai bune decât altele. Atunci când apărarea lor este relativ stabilă și eficientă, rareori apelează la psihoterapie (sau cumpără cărți precum cea de față). Au ajuns la un echilibru emoțional care le face viața tolerabilă, chiar dacă au

fost nevoiți să sacrifice anumite aspecte ale vieții lor emoționale. Nu trebuie să recunoaștem sau să simțim fiecare sentiment dureros. Există situații în care mecanismele psihice de apărare *ne ajută* să gestionăm durerea provocată de viață și, prin urmare, se dovedesc a fi utile. Nu toată lumea are nevoie sau își dorește psihoterapie.

De obicei, dacă un mecanism de apărare nu funcționează suficient de bine sau înrăutățește durerea, în loc să o amelioreze, atunci căutăm ajutorul unui profesionist. Poate de aceea ați hotărât să cumpărați această carte. Poate că există un comportament compulsiv care vă afectează viața și relațiile. Sau un tipar distructiv pe care nu îl înțelegeți și de care nu puteți scăpa. Poate că reacționați la alți oameni în moduri pe care nu le puteți controla și care vă provoacă multă durere sau umilire. Poate că relațiile dumneavoastră par disfuncționale și eșuate.

Acestea sunt semne ale faptului că mecanismele psihice de apărare nu vă mai ajută, sau vă provoacă mai multă durere decât ar fi trebuit să vindece. Asta înseamnă că vă confruntați cu unul sau mai multe dintre cele trei aspecte ale preocupărilor psihice primare: (1) nevoia și dependența ca parte inevitabilă a relațiilor; (2) gestionarea emoțiilor intense; sau (3) dezvoltarea stimei de sine (spre deosebire de rușine și sentimentul că este ceva în neregulă cu dumneavoastră).

De asemenea, înseamnă că trebuie să găsiți modalități mai eficiente de a face față situațiilor, și scopul Părții a III-a este să vă învețe cum.

PERSPECTIVE TEORETICE ASUPRA PREOCUPĂRILOR PSIHICE PRIMARE

[Cititorii pe care nu îi interesează teoria sau istoria acestor idei pot trece direct la Exerciții, fără să piardă continuitatea cărții.]

Aproape toată lumea știe că Sigmund Freud a subliniat importanța instinctelor sexuale (libidoului) în natura umană, șocându-și contemporanii cu teorii despre sexualitatea infantilă, în fazele orală și anală. În *Trei eseuri asupra teoriei sexualității* (1905), a menționat pentru prima dată *sursa*, *scopul* și *obiectul* unui instinct (ale unei pulsiuni), întorcându-se în mod repetat la aceste concepte în lucrările sale de mai târziu: „La pulsiune putem deosebi sursa, obiectul și scopul. Sursa este o stare de excitație la nivel corporal [și] scopul este anularea acestei excitații..."[7]

Mai ales în operele lui timpurii, Freud sună uneori mecanic, așa cum vorbește un biolog despre acumularea de tensiune sexuală și eliberarea sa ulterioară, fără nicio referire la relațiile umane. Însă în toate teoriile lui Freud este implicită ideea că instinctele *caută*, prin natura lor, *un obiect* — adică noi, oamenii, avem o dorință nativă să ne conectăm cu *alți oameni*, nu doar pentru a găsi o eliberare convenabilă pentru tensiunea sexuală. În citatul de mai sus, cea de-a treia trăsătură a instinctului este *obiectul* său; încă de la început, teoria psihanalitică a folosit acest termen nefericit pentru a se referi la alți oameni, în afară de individul respectiv (la fel ca în *obiect* versus *subiect*).

Această idee de instinct către conectarea cu alți oameni se află în centrul școlii de gândire a relațiilor cu obiectul, dezvoltată de către teoreticieni precum Ronald Fairbairn, Melanie Klein, Donald Winnicott și Harry Guntrip în anii 1940 și 1950. Deși teoria relațiilor cu obiectul păstrează o mare parte din limbajul freudian din teoria libidoului, ea mută, în mare parte, atenția de la instinctul sexual la relația de hrănire mamă-bebeluș. Se concentrează asupra dependenței infantile timpurii — experiența nevoii, dorului și frustrării. Astăzi, majoritatea terapeuților psihodinamici folosesc o astfel de paradigmă pentru a-și înțelege pacienții.

7 „Prelegeri de introducere în psihanaliză. Serie nouă" (1933), *Opere esențiale*, vol. 1 (București: Trei, 2010), p. 619.

Cum a simțit pacientul copilăria, atunci când era complet neputincios și dependent de părinții săi, mai ales de mama sa?

În ce fel au influențat limitările și eșecurile părinților dezvoltarea pacientului? Experiența sa timpurie de a avea nevoie de oameni a fost extrem de frustrantă?

Cum sunt relațiile lor de astăzi afectate de acele experiențe timpurii?

Cu alte cuvinte, teoria relațiilor cu obiectul, ca extindere a gândirii freudiene, analizează preocupările noastre psihice primare: experiența nevoii și dependenței de alte persoane.

Mulți teoreticieni ulteriori au extins înțelegerea noastră privind relația mamă-bebeluș, concentrându-se asupra rolului mamei în a ajuta copilul nedezvoltat să își gestioneze propria experiență emoțională. Noțiunea lui Donald Winnicott de „mediu susținător", concentrarea lui Heinz Kohut asupra empatiei și perspectiva lui W.R. Bion asupra rolului mamei în „conținerea" experienței emoționale intolerabile a copilului ei — toate trei vorbesc despre modurile în care o mamă își ajută copilul să tolereze, să înțeleagă și, în cele din urmă, să se gândească la experiența sa emoțională. Acești teoreticieni vizează cea de a doua arie de preocupări psihice primare: modul în care învățăm să ne gestionăm sentimentele. Majoritatea terapeuților curentului psihodinamic au fost influențați de astfel de teorii:

De ce tolerează pacientul meu sentimentele puternice atât de greu? Mama lui a fost indisponibilă din punct de vedere emoțional? Sau poate chiar opusul, a fost prea haotică și înspăimântătoare?

În contextul ședințelor noastre, cum îl pot ajuta să facă față acelei furii explozive, și să nu fie copleșit de aceasta? Probabil că și faptul că mama lui a fost instabilă și nu s-a putut baza pe ea a reprezentat un factor.

Heinz Kohut nu doar a scris despre empatie și rolul său în relațiile cu obiectul, dar a extins și cunoștințele noastre despre modul în care un individ își trăiește *sinele* — cum se simte să fie cine este, în sinea sa, cum se luptă cu problemele de identitate, cu semnificația personală și exprimarea sinelui. Mai recent,

Andrew Morrison a clarificat rolul ruşinii profunde în tulburările sinelui, inclusiv în narcisism.[8] Aceşti teoreticieni cercetează cea de-a treia arie de preocupări psihice primare: căutarea unui sentiment intern al valorii personale şi convingerea că suntem apreciaţi de către ceilalţi. Atunci când se gândeşte la un pacient, un terapeut din curentul psihodinamic poate considera:

Violenţa şi haosul total din familia originală au lăsat-o pe femeia aceasta cu un sentiment profund de ruşine cu privire la aspectele în care ea „nu este normală".

Mama lui deprimată şi egocentrică nu avea loc pentru propriul copil, şi nu avea aproape deloc capacitatea de a-l iubi sau a-l îngriji; drept urmare, a crescut cu o apreciere de sine scăzută, cu un sentiment infim al valorii personale.

Următorul exerciţiu vă va ajuta să analizaţi mai îndeaproape fiecare dintre preocupările psihice primare, pentru a afla care dintre acestea prezintă cele mai multe probleme pentru dumneavoastră.

EXERCIŢIU

Următoarele afirmaţii sunt împărţite în trei fascicule, cu două sub-grupe pentru fiecare fascicul. Citiţi toate afirmaţiile o dată sau de două ori, pentru a vă da seama care fascicul vă atrage mai mult decât celelalte. Apoi, parcurgeţi din nou acel fascicul, şi hotărâţi care sub-grupă vă descrie mai exact. Notaţi acele opţiuni în jurnalul dumneavoastră.

Asiguraţi-vă că ştiţi clar ce sub-grup aţi ales, deoarece voi face referire la acestea pe parcursul întregii Părţi a II-a.

Chiar dacă ţineţi jurnalul într-un loc sigur, se poate să vă întrebaţi ce ar crede alţi oameni dacă v-ar vedea alegerile, de parcă

8 Andrew P. Morrison, „Shame: The Underside of Narcissism", New York: Routledge, 1997.

ar sta cineva în spatele scaunului, uitându-se peste umărul dumneavoastră. Încercați să alungați astfel de gânduri; dacă sunt extrem de puternice, notați ceea ce vă imaginați că gândesc acei „alți oameni“. Un alt obstacol va fi reprezentat de așteptările dumneavoastră de la propria persoană și de la „eul“ care ați dori să fiți. După cum voi discuta în ultimele capitole ale acestei cărți, dezvoltarea unui tip de sinceritate vigilentă — nici prea dură, nici prea permisivă în evaluările sale — reprezintă o etapă necesară în dezarmarea apărărilor dumneavoastră. Evaluați-vă cât se poate de obiectiv.

Și citiți discuția de după exercițiu abia după ce îl rezolvați!

FASCICULUL A

GRUPUL 1

Nu am încredere că alți oameni vor fi alături de mine atunci când am nevoie de ei.

Mă implic mereu în relații cu același tip de oameni dependenți.

Nevoia și dependența de ceilalți reprezintă o slăbiciune.

Rareori mănânc sau beau în exces și îmi controlez foarte bine poftele.

Sexul nu contează pentru mine la fel de mult ca pentru alte persoane.

Dacă vrei ca o treabă să fie făcută cum trebuie, ar trebui să o faci singur.

GRUPUL 2

Atunci când apare o problemă, îmi imaginez că cineva o va „rezolva“ în locul meu.

Nu mănânc compulsiv, dar mi-ar plăcea să dețin mai mult control asupra obiceiurilor mele alimentare.

Atunci când mă îndrăgostesc, sentimentul mă consumă cu totul.

Uneori, mă simt prea dependent de cineva.

Uneori, ajung să fac sex cu o persoană cu care am ieșit la o întâlnire, deși știu că e o idee proastă.

Se pare că alți oameni contează mai mult pentru mine decât contez eu pentru ei.

FASCICULUL B

GRUPUL 3

Exprimările puternice ale emoțiilor mă fac să mă simt agitat.

Nu plâng aproape niciodată, doar uneori, la câte un film trist.

Mă enervez rareori, și nu îmi pierd niciodată cumpătul.

Sunt o persoană extrem de amabilă.

De obicei, încep lucruri noi, dar îmi pierd repede interesul.

Îmi este teamă că se va întâmpla ceva rău dacă nu sunt extrem de atent.

GRUPUL 4

Adesea, reacționez exagerat la anumite situații și mă simt prost mai târziu din această cauză.

Nu este neobișnuit să mă simt copleșit din punct de vedere emoțional.

Mi-aș dori să nu am schimbările acestea bruște de dispoziție.

De obicei, mă simt dezorganizat și lipsit de control.

Mi-am pierdut cumpătul de atât de multe ori, încât nici nu mai știu de câte ori s-a întâmplat.

Simt că țin zăvorâte înăuntru o mulțime de sentimente intense.

FASCICULUL C

GRUPUL 5

Probabil că petrec prea mult timp în fața oglinzii.

O mare pare din bugetul meu este alocat hainelor și îngrijirii aspectului personal.

Ceilalți și-ar dori să aibă fizicul/succesul/caracterul meu.

În ceea ce privește relațiile, este greu să găsesc pe cineva care îmi întrunește standardele.

La petreceri, îmi place să fiu în centrul atenției.

Nu este neobișnuit pentru mine să fiu intolerant sau disprețuitor la adresa altor persoane.

GRUPUL 6

De cele mai multe ori, mă simt „inferior" prietenilor și cunoștințelor mele.

Tind să fiu prea dur cu mine însumi atunci când fac greșeli.

De multe ori, sunt invidios pe alți oameni și pe viețile lor.

Mă tem că ceilalți mă privesc cu condescendență.

Nu fac față criticilor foarte bine și tind să devin defensiv.

Mi-aș dori să fiu altcineva.

Pe măsură ce ați parcurs exercițiul, probabil ați observat că afirmațiile din Fasciculul A au legătură cu nevoia, dorința și dependența. Fasciculul B se concentrează asupra emoțiilor puternice și autocontrolului, în timp ce Fasciculul C vizează problemele legate de stima de sine și modul în care ne vedem în relație cu ceilalți.

Cititorilor care se simt mai apropiați de afirmațiile din **Grupul 1** le este greu să recunoască nevoia și să depindă de alți oameni; apărările lor se vor îndrepta către negarea dependenței și convingerea personală că nu simt dorință sau nevoie.

Oamenii care se identifică cu afirmațiile din **Grupul 2** tind să se „lase în voia“ nevoilor și dorințelor; prin mecanisme caracteristice de apărare, încearcă să se controleze, dominându-și propriile nevoi.

Cititorii care gravitează către afirmațiile din **Grupul 3** se simt incomod atunci când se confruntă cu emoții intense; mecanismele lor de apărare vor fi orientate către evitarea situațiilor care provoacă emoții intense sau către reducerea impactului acestor sentimente, atunci când apar.

Cei atrași de afirmațiile din **Grupul 4** se simt adesea copleșiți de propriile sentimente; mecanismele lor de apărare încearcă să „scape“ de acele sentimente în diverse moduri, sau să găsească modalități de a păstra un anumit sentiment, în detrimentul altuia.

Persoanele atrase de afirmațiile din Fasciculul C, indiferent dacă este vorba de **Grupul 5 sau Grupul 6**, au probleme cu sentimentele de rușine și stimă de sine scăzută. Mecanismele de apărare ale celor care se identifică cu afirmațiile din **Grupul 5** sunt menite să se convingă singuri și să îi convingă pe alți oameni că *exact opusul* este adevărat.

Oamenii care se identifică cu afirmațiile din **Grupul 6** au mecanisme de apărare care i-au dezamăgit în mare parte (dar nu complet), deși dorința de a deveni o cu totul altă persoană este, în sine, un tip de mecanism de apărare. Voi discuta mai mult despre această chestiune în Capitolul Unsprezece, „Mecanisme de apărare împotriva rușinii“.

CE URMEAZĂ?

Probabil ați descoperit că multe dintre afirmațiile din diferite grupuri rezonează cu dumneavoastră și nu vă încadrați într-un grup anume. De exemplu, atât Grupul 1, cât și Grupul 3 se adresează, de obicei, acelorași oameni. Ideea nu este să vă încadrați într-un

tipar bine stabilit, ci să vă dați seama *care sunt provocările dumneavoastră emoționale*, ca preludiu pentru identificarea mecanismelor de apărare pe care le utilizați pentru a le face față. La un anumit nivel, într-o măsură sau alta, toată lumea se confruntă cu toate aceste chestiuni.

Fiți atenți la maniera în care aceste probleme apar în viața dumneavoastră de zi cu zi. Observați modul cum dumneavoastră sau alți oameni reacționați la sentimentul de dependență sau la dorința de ceva. Poate fi un lucru simplu, ca aducerea unei căni de la bucătărie. Urmăriți diversele modalități de a gestiona sentimentele intense, dacă oamenii din jurul dumneavoastră tind să explodeze sau să se închidă în sine. Verificați-vă stima de sine în relație cu alți oameni și întrebați-vă cum credeți că se simt aceștia în relație cu dumneavoastră.

Înainte de a trece la următorul capitol, asigurați-vă că vă este clar care grup/grupuri de afirmații din Exercițiu vă descrie/descriu cel mai bine. Rețineți acel număr/acele numere.

TREI
Peisajul emoțional

„Nu există conștientizare fără suferință."
– *Carl Jung*

În ultimul capitol, am analizat cele trei preocupări psihice primare care se află în centrul experienței umane — tolerarea nevoii de atenție și afecțiune, a sentimentelor intense și dezvoltarea sentimentului de merit și valoare personală. Deși cea de-a doua zonă de preocupări se concentrează asupra emoției, toate cele trei domenii implică sentimente caracteristice pe care le simt ființele umane de peste tot, la un moment dat sau altul. **Gestionarea preocupărilor noastre psihice primare înseamnă să înfruntăm și să acceptăm o gamă largă de emoții.**

Nevoile umane obișnuite sugerează faptul că tânjim după contactul cu ceilalți; ne dorim apropiere fizică și intimitate, prieteni și sex. Atunci când obținem ceea ce ne dorim, ne simțim fericiți și satisfăcuți; atunci când nu obținem ceea ce ne dorim, ne simțim triști, singuri sau frustrați. Iar dacă suntem intolerabil de frustrați, putem simți furie, resentimente sau chiar ură.

Dezvoltarea unui sentiment al valorii personale implică sentimente de mândrie, un sentiment al integrității și o stare de bine care conduc la mulțumire, față de sine și de lume. O stimă de sine puternică este asociată, de asemenea, cu fericirea și împlinirea. Alternativa, rușinea, este unul dintre cele mai profund dureroase sentimente pe care le cunoaștem. Afectează experiența de fericire și mulțumire. Întunecă întregul spectru emoțional; ne împiedică să obținem ceea ce vrem.

Astfel, gestionarea preocupărilor noastre primare trezește, în mod inevitabil, sentimente intense; să le facem față cu brio înseamnă să învățăm să tolerăm această intensitate, atât plăcută, cât și dureroasă. Înseamnă să acceptăm că natura umană implică o gamă amplă de emoții, pe care nu le putem evita.

„VREAU DOAR SĂ FIU FERICIT"

Ca terapeut, una dintre provocările principale cu care mă confrunt atunci când întâlnesc un nou pacient este legată de această chestiune — caracterul inevitabil al anumitor sentimente dureroase. La începutul propriului meu tratament, i-am spus psihoterapeutului meu ceva de tipul „Vreau doar să fiu fericit". I-am spus acest lucru de mai multe ori, în diverse feluri. De obicei, îmi răspundea cu o întrebare: „Te interesează să afli ce simți cu adevărat, sau doar să te simți într-un anumit fel?" De-a lungul anilor, mi-am auzit propriii pacienți făcând afirmații similare; de obicei, le-am răspuns în aceeași manieră în care îmi răspundea mie psihoterapeutul meu.

Toată lumea vrea să fie fericită și să simtă dragoste față de alții. Este de înțeles, și există o sumedenie de sfaturi profesioniste despre cum puteți atinge acest obiectiv. Mergeți la raionul de cărți de psihologie practică dintr-o librărie și veți găsi nenumărate cărți care vă trasează harta către fericire, sau vă învață cum să obțineți dragostea necondiționată. Altele vă oferă sfaturi pentru a *trece peste* un anumit sentiment „negativ". Deși înțeleg dorința de fericire, setea de a simți dragoste și voința de a depăși sentimentele dificile și dureroase, această carte își propune să aibă o atitudine diferită față de emoțiile noastre.

Sentimentele sunt experiențe efemere; apar și dispar, și nimeni nu se simte mereu doar într-un fel. În acest sens, nu este posibil să atingem „fericirea", de parcă am putea să ajungem la acea stare de a fi și să rămânem acolo. Chiar dacă aveți o căsnicie fericită și o

carieră care vă place la nebunie, o persoană la care țineți va muri, la un moment dat — părinții sau alte persoane dragi. Chiar dacă atingeți un anumit nivel de succes și împlinire personală, economia se poate clătina, traficul de pe autostradă tot va fi infernal, vânzătorii vor fi nepoliticoși, zborurile se vor anula, lucrurile vor merge prost și vor avea loc accidente. Frustrarea, dezamăgirea, furia, tristețea și suferința sunt părți inevitabile ale experienței umane. În cele din urmă, toată lumea trebuie să înfrunte iminența propriei morți.

Este normal să încercăm să evităm durerea ori de câte ori este posibil. Vom găsi un itinerariu diferit pentru a evita ambuteiajul de vineri după-amiaza din drumul spre casă; ne vom asigura că nu ne mai facem cumpărăturile la magazinul unde vânzătorul s-a răstit la noi; vom renunța la cunoștințele care ne rănesc sentimentele în mod constant. Însă în majoritatea timpului, este imposibil să anticipăm sau să evităm durerea. În acele cazuri, trebuie să tolerăm durerea, frustrarea sau dezamăgirea. Uneori, trebuie să învățăm o lecție din acest lucru — *nu voi mai avea niciodată încredere în Holly; m-a dezamăgit de prea multe ori* — dar, de obicei, nu avem ce face, decât să suferim până la capăt, până când sentimentul trece.

Din ce știu, multora le este greu să *suporte* această experiență, în sensul secundar al cuvântului: *să tolereze ceva, ca fiind inevitabil sau ineluctabil.* Își pot dori să scape de propriile sentimente (folosind alcool sau substanțe ilegale), să își distragă atenția, să se păcălească în ceea ce privește adevărul legat de ceea ce simt — apelând la diverse mecanisme de apărare, pe care le vom dezbate în Partea a II-a a acestei cărți.

Înainte să trecem la detalierea acestor apărări, trebuie să discutăm mai întâi despre peisajul emoțiilor umane — tipurile de sentimente pe care le simțim cu toții și cu care ne luptăm la un moment dat, pe măsură ce traversăm preocupările noastre psihice primare. Dacă suntem extrem de vii față de noi înșine și de experiența noastră, nu putem evita aceste sentimente. Cele mai dureroase emoții ne determină, de obicei, să recurgem la mecanismele de apărare.

LISTA DE EMOȚII A LUI ARISTOTEL

De-a lungul secolelor, mulți teoreticieni au încercat să alcătuiască un catalog definitiv al emoțiilor. Deși a scris acum mai mult de 2000 de ani, Aristotel a creat lista care mi se pare cea mai utilă pentru scopurile mele.

În cartea a doua din *Retorica*, ne spune că alcătuirea noastră emoțională de bază constă în șapte perechi de sentimente opuse:

Furia și Calmul
Ura și Dragostea
Frica și Încrederea
Rușinea și Nerușinarea
Recunoștința și lipsa acesteia
Mila (sau Empatia) și Indignarea
Invidia și Emulația

Deoarece scrie despre *retorică*, sau discursul public, Aristotel evidențiază modul în care emoțiile ne afectează judecata, și felul în care un orator poate trezi sentimente în publicul său, pentru a-l convinge; în schimb, eu mă voi concentra asupra modului în care aceste emoții apar, inevitabil, în contextul relațiilor noastre, cu o importanță deosebită acordată celor pe care le considerăm cel mai greu de suportat și care declanșează cel mai adesea un mecanism de apărare.

Eu le grupez într-o manieră ușor diferită, într-o ordine menită să abordeze preocupările psihice primare, și bazată pe etapele dezvoltării emoționale prin care trecem, în mod optim, de la copilărie la maturitate. Nu include fiecare emoție pe care o putem simți vreodată; nu este exhaustivă, dar acoperă emoțiile majore prin care trecem noi, oamenii, subliniindu-le pe cele care ne provoacă cea mai multă durere și cele mai multe probleme.

La fel ca majoritatea terapeuților curentului psihodinamic, mă gândesc foarte mult la bebeluși și la experiențele lor timpurii. Mediul pe care îl întâlnim după ce ieșim din pântec, modul în care

ne ajută sau ne împiedică să ne gestionăm preocupările psihice primare, va juca un rol important în conturarea adulților care vom deveni. Unele dintre cele mai dureroase emoții, cu care ne putem lupta întreaga viață, sunt primele pe care le simțim.

FRICA, FURIA ȘI URA

Este o experiență foarte incomodă să ascultăm țipetele unui nou-născut. Acele sunete evocă numeroase sentimente în cei care le aud; dacă intrați în contact cu propriile reacții, puteți înțelege ce simte bebelușul. Pentru început, *frică*. Țipătul nou-născutului transmite teroarea acestuia față de experiențele noi și imprevizibile cu care se confruntă în viața din afara pântecului. Uneori, bebelușii par și *furioși* — de parcă *urăsc* modul în care se simt, sau chiar se simt persecutați de acesta.[9]

Poate că bebelușului îi este foame, frig, se simte incomod din punct de vedere fizic sau este, pur și simplu, epuizat. Deoarece aceste experiențe noi și neobișnuite sunt dureroase, ele îl înspăimântă pe copil; nu știe cât vor dura aceste experiențe. Bebelușii se înfurie dacă situația incomodă în care se găsesc durează prea mult; se pot simți persecutați de senzații de care nu pot scăpa și pot ajunge să le urască. Eu consider că acestea sunt cele mai timpurii reacții ale noastre față de experiențele nefamiliare sau dureroase; ele continuă pe tot parcursul vieții noastre, dar la niveluri care variază.

Mulți adulți se tem de o experiență nouă și neobișnuită. O astfel de frică ne face să ne împotrivim asumării de riscuri, să ezităm atunci când trebuie să renunțăm la lucrurile familiare în favoarea celor necunoscute, să nu riscăm în vederea obținerii unui loc de muncă nou, să nu dorim să formăm relații noi ori să ezităm chiar și în fața unei tunsori inedite. Mulți oameni rămân blocați în rutine

9 Vorbind despre ură la acest stadiu timpuriu, nu vreau să sugerez că bebelușul își urăște mama; ci *urăște experiența sa emoțională și fizică de durere.*

rigide, temându-se să rupă tiparul sau să facă ceva neașteptat; motivele pot fi complicate, dar anxietatea față de ceea ce ar putea simți dacă lucrurile s-ar schimba este unul dintre acestea. Teama de emoții neașteptate, imprevizibile va declanșa adesea mecanisme de apărare, astfel încât excludem acele sentimente din conștiință înainte să ne poată crea probleme.

Câți dintre noi nu devenim irascibili și ne răstim la ceilalți, atunci când suntem obosiți, ne este foame sau ne doare ceva? „Nu te răzbuna pe mine“, spun oamenii, ca reacție. Irascibilitatea noastră este o modalitate de exprimare a furiei stârnite de acele experiențe neplăcute, și, de obicei, o îndreptăm către oamenii din jur, de parcă ar fi vina lor. Ne putem înfuria atunci când simțim ceva ce nu ne place, iar uneori urâm oamenii despre care credem că ne-au făcut să ne simțim așa. De cele mai multe ori, nu este corect: nu ești tu de vină pentru felul cum mă simt eu acum, dar asta nu mă împiedică să mă răzbun pe tine, de parcă ar fi vina ta!

Frica, furia și chiar ura ocazionale reprezintă părți inevitabile ale peisajului emoțional.

CALMUL ȘI ÎNCREDEREA

Dacă mediul emoțional îi oferă bebelușului ceea ce are nevoie — adică, dacă un părinte ia în brațe, hrănește și alină copilul, îi schimbă scutecul etc. — frica acestuia se va diminua, iar el se va *calma*. Furia și ura se vor estompa, pe măsură ce sentimentul de disconfort va dispărea.

Desigur că foamea va reveni, în cele din urmă, la fel ca oboseala și alte tipuri de disconfort fizic, stârnind din nou sentimentele de frică, furie și, uneori, ură. Dar, având experiențe repetate de întoarcere la o stare de calm atunci când părinții îi oferă ceea ce are nevoie, bebelușul își dezvoltă, treptat, un sentiment de siguranță în lume. Amintirile faptului că era hrănit și alinat se vor acumula; cu timpul, bebelușul ajunge să aibă *încredere* că îngrijitorii săi vor

apărea din nou și îi vor oferi ajutor data viitoare când durerea va reapărea.

Astfel de experiențe constante de îngrijire permanentă, de a fi readus iar și iar la o stare de calm, determină copilul să aibă încredere în îngrijitorii săi, dar formează și baza pentru sentimentul de *încredere în sine*. Amintirile acumulate de supraviețuire a acelor momente dureroase îl fac pe bebeluș să aibă încredere că va putea supraviețui data viitoare când vor apărea acele sentimente. Capacitatea de a îndura furtunile emoționale, de a trece printr-o experiență și a supraviețui, reprezintă fundația pentru ceea ce vom numi mai târziu încredere în sine sau stimă de sine.

Gândiți-vă la o persoană pe care o considerați stabilă din punct de vedere emoțional și cu o încredere în sine destul de mare — nici arogantă, nici detașată, și nici specială în vreun fel — pur și simplu o persoană obișnuită, echilibrată, rezonabil de mulțumită. Există șanse mari ca acea persoană să fi crescut într-o familie care i-a oferit tipul de mediu emoțional descris de mine mai devreme. Nu a fost perfect... ci doar „suficient de bun“, în formularea lui Winnicott. Atunci când mediul înconjurător este mai mult sau mai puțin demn de încredere, suficient de bun în a ne satisface nevoile, este ca o hrană pentru psihicul nostru și putem crește pentru a deveni adulți „normali“.

Un mediu suficient de bun conduce la încredere în sine și la capacitatea de a suporta furtunile noastre emoționale.

RUȘINEA

Ce se întâmplă atunci când părinții *nu* calmează bebelușul, nu îi acordă ceea ce are nevoie sau, mai rău, resping copilul și reacționează cu sentimente de ostilitate? Mulți părinți sunt ei înșiși limitați din punct de vedere emoțional, incapabili să tolereze lipsurile și provocările parentajului; se poate să urască modul în care îi face propriul copil să se simtă, iar apoi îl resping. Prea mulți părinți sunt absorbiți de propriile lor nevoi și probleme

personale, astfel încât nu mai au loc pentru nimeni altcineva. Unii copii ghinioniști se nasc în familii în care părinții suferă de boli mentale, sunt afundați în depresie, paralizați de anxietate sau se cunosc prea puțin pe ei înșiși și limitările lor personale.

Ce se întâmplă cu acei copii care cresc într-un astfel de mediu?

În loc să se simtă în siguranță în această lume, să fie convinși că hrana și sprijinul emoțional de care au nevoie pentru a prospera vor fi disponibile în viitorul apropiat, frica, furia și ura copilului devin *de nesuportat*; deoarece nu are capacitatea de a trece prin această experiență îngrozitoare, nu poate decât să *evite* conștientizarea acesteia. În loc să învețe să tolereze și să înțeleagă această experiență, copilul încearcă *să scape* de ea, sau de conștientizarea acesteia, bazându-se pe mecanismele psihologice de apărare pentru a se proteja.

Copiii care provin din astfel de familii nu își dezvoltă niciodată sentimentul fundamental de încredere și siguranță în lumea lor; pot fi afectați de anxietate cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla. Și, în loc să își dezvolte *stima de sine* care însoțește această încredere, pot avea un sentiment intens de *rușine*. Acest tip de rușine diferă de formele mai târzii de rușine care pot rezulta din *mesajele de rușinare* emise de personajele importante din viețile noastre.[10] Diferă de tipul de rușine pe care îl simțim uneori, dacă încălcăm codurile acceptabile ale conduitei sociale. Rușinea care rezultă din acea experiență pervazivă de a fi dezamăgiți de propriii părinți ne afectează în esența ființei noastre; naște un sentiment de a fi oarecum diferiți de alți oameni, defecți sau chiar deformați. Voi discuta despre acest tip de rușine, în detaliu, în Capitolul Unsprezece.

Poate că aveți un prieten care are dificultăți în ceea ce privește acest tip de rușine — o persoană talentată, precum pacienta mea, Jessica, descrisă în ultimul capitol, care nu părea capabilă să își îndeplinească întregul potențial, care dădea întotdeauna mult mai

[10] John Bradshaw, „Healing the Shame that Binds You“, Deerfield Beach, Florida: HCI, 1987.

mult decât primea, și care trecea de la o relație abuzivă la alta. Sau ca Sam, pacientul meu care se expunea în băi publice, pentru că își dorea cu disperare să fie admirat și dorit.

Rușinea este moștenirea debilitantă a unei copilării deficitare, una dintre cele mai puternice și mai puțin înțelese emoții care ne determină să ne bazăm excesiv pe mecanismele noastre de apărare.

INVIDIA ȘI GELOZIA[11]

Persoanele care au crescut împovărate de rușine și de sentimentul de a fi „defecte" se confruntă, de obicei, cu sentimente puternice de invidie și gelozie. Dacă se află în prezența oamenilor care au reușit în viață și și-au atins obiectivele, cu un nivel de succes financiar mult peste al lor, simt atât de multă rușine și un sentiment de „inferioritate", încât ajung să îi urască pentru asta. Ideea că alții dețin ceva — o calitate personală, o relație sau chiar un bun material — pe care considerăm că noi nu îl vom avea niciodată ne determină să ne dorim să îi ridiculizăm, să râdem de realizările lor, să „le mai tăiem din nas".

Chiar și oamenii care nu suferă de acest tip de rușine se pot simți invidioși din când în când. Până la un anumit punct, invidia este o experiență normală; ne învață ce ne dorim și ne poate motiva să muncim pentru asta. Invidia poate fi o conștientizare ușor dureroasă a faptului că o altă persoană are ceva ce ne-am fi dorit și noi să avem, dar nu ne determină întotdeauna să urâm cealaltă persoană sau să vrem să o distrugem. Atunci când i se adaugă și rușinea, invidia devine insuportabilă și extrem de distructivă:

---

[11] Folosesc cuvântul „invidie" pentru a mă referi la o conştientizare dureroasă sau plină de resentimente a unui avantaj de care se bucură o altă persoană, asociat cu o dorință de a deține același avantaj, iar „gelozie" pentru a mă referi la sentimentele care apar în relațiile în care există probleme de rivalitate sau infidelitate. Cu alte cuvinte, invidia implică doi oameni (*tu ai ceva ce eu vreau*) şi gelozia implică trei persoane (*mă simt amenințat de relația ta cu o terță parte*).

pentru a ne simți mai bine, putem dori să anihilăm obiectul invidiei noastre.

Și gelozia este o experiență destul de des întâlnită, ca parte a multor relații. Majoritatea dintre noi ne-am simțit geloși, la un moment dat sau altul din viețile noastre, dar nu a fost neapărat o problemă serioasă. Atunci când ținem foarte mult la cineva, ne putem simți excluși dacă respectiva persoană petrece mult timp cu un alt prieten apropiat, un fost partener de viață sau un grup din care nu facem parte, dar nu ne amenință la un nivel profund. Dacă *ne simțim* profund amenințați, sau considerăm că experiența geloziei este chinuitoare, se poate să existe un motiv justificat (de exemplu, partenerul nostru are o aventură) sau poate fi rezultatul rușinii ascunse, al sentimentului de defect personal sau lipsă de valoare, care rezultă din eșecurile timpurii în educația noastră.

Persoanele cu părinți care le dezamăgesc în mod constant și care nu au reușit să le ofere lucrurile de care aveau nevoie se simt rareori în siguranță în relațiile pe care le formează ca adulți. Ceea ce poate fi un sentiment minor și trecător de gelozie la o persoană, poate fi intolerabil pentru o alta. Iar dacă ne confruntăm cu o rușine profundă, gelozia va fi și mai dificilă, deoarece ne îndoim de faptul că suntem iubiți; ne temem că lipsurile și defectele noastre ne fac *de neiubit*. Gelozia devine toxică, deoarece ne temem că va fi doar o chestiune de timp până când „adevărul“ nostru interior va fi dezvăluit, iar noi vom fi respinși.

Invidia și gelozia sunt emoții normale; atunci când se asociază cu rușinea, devin insuportabile.

DRAGOSTEA, RECUNOȘTINȚA ȘI CAPACITATEA DE A EMPATIZA

Atunci când lucrurile merg suficient de bine în dezvoltarea noastră, când îngrijitorii noștri ne fac să ne simțim în siguranță și iubiți, și, prin urmare, să avem încredere în noi înșine, ne simțim recunoscători pentru prezența lor în viața noastră și pentru ceea

ce ne-au oferit. Dezvoltăm capacitatea de a iubi. Îngrijitorii cu care putem empatiza și care reacționează în mod adecvat la nevoile și emoțiile noastre ne permit să facem același lucru pentru alții. Dacă obțineți suficient din ceea ce aveți nevoie, veți fi recunoscători; dacă oamenii din jurul dumneavoastră vă înțeleg sentimentele și vă ajută să treceți peste ele, mai târziu în viață veți putea face același lucru pentru alții.

Deoarece empatia înseamnă să vă imaginați în pielea unei alte persoane, din punct de vedere emoțional — să intrați în experiența emoțională a acelei persoane — trebuie să fiți capabili să tolerați respectivele emoții, pentru a putea empatiza. Atunci când nu obținem suficient din ceea ce ne trebuie, atunci când oamenii de care depindem sunt incapabili să empatizeze cu sentimentele noastre, putem dezvolta o capacitate foarte limitată de a empatiza cu sentimentele altora. Capacitatea noastră de a simți dragoste autentică pentru alte persoane poate fi profund îngrădită. Putem deveni absorbiți și preocupați excesiv de propria persoană — „narcisici", în sensul în care este folosit acest cuvânt în mod uzual.

Sau putem dezvolta un tip hiperactiv de empatie, în care devenim *prea* preocupați de nevoile altor oameni. În familiile în care părinții nu au avut prea multe de oferit, la nivel emoțional (erau ei înșiși nedezvoltați și extrem de dornici de afecțiune), copiii pot crește simțind că pot obține ceea ce au nevoie pentru sine doar satisfăcând întâi nevoile celorlalți. Pot părea altruiști în devotamentul lor, dar acest tip de empatie este mai puțin legat de alți oameni decât s-ar părea; are mai multă legătură cu atingerea unei imagini de sine ideale pentru a combate rușinea, cu o nevoie neîndeplinită, și nu cu adevărata generozitate.

Capacitatea de a simți recunoștință, dragoste și de a empatiza cu sentimentele celorlalți rezultă dintr-un mediu suficient de bun; lipsa acestuia conduce la apariția egocentrismului sau unui fals altruism.

***

Acest rezumat al dezvoltării optime şi a lucrurilor care pot merge prost comprimă ani de experienţă clinică, educaţie şi formare; nu aş fi surprins să aflu că vă simţiţi copleşiţi de tot ceea ce aţi aflat până acum. Nu vă îngrijoraţi. Vom reveni la aceste idei în capitolele care urmează; poate fi o idee bună să reveniţi la acest capitol şi să îl recitiţi mai târziu.

Subiectul central al acestei discuţii este faptul că anumite emoţii, multe dintre ele dureroase, sunt inerente în experienţa umană şi nu pot fi evitate întru totul. În momente diferite, aproape fiecare dintre noi se va confrunta cu aceste emoţii. Următorul exerciţiu ar trebui să vă ajute să identificaţi acele sentimente în propria dumneavoastră experienţă.

EXERCIŢIU

Încercaţi să vă amintiţi un moment în care aţi simţit fiecare dintre următoarele emoţii. Scrieţi, în jurnalul dumneavoastră, o descriere cât se poate de detaliată a acelui moment şi a sentimentului trăit. Dacă vă trec prin minte mai multe momente, concentraţi-vă asupra celui mai dureros sau mai dificil. Amintirea emoţiei poate include modul în care s-a simţit corpul dumneavoastră, fantasmele pe care le-a stârnit, părerile pe care le-aţi avut despre dumneavoastră pentru că vă simţeaţi aşa, dacă aţi exprimat sentimentul, felul cum au reacţionat ceilalţi faţă de dumneavoastră. Analizaţi sentimentul la nivel profund şi notaţi totul.

Lista se concentrează asupra sentimentelor „negative“ sau dureroase, deoarece acestea sunt cele pe care nu dorim să le simţim şi care ne provoacă cele mai multe probleme.

Extrem de agitat şi anxios
Înfiorător de singur
Frustrat din punct de vedere sexual
Cu o nevoie aproape insuportabilă de atenţie şi afecţiune

Extrem de furios
Trist, cu un sentiment profund de pierdere
Plin de ură
Rușinat sau umilit
Chinuitor de invidios
Extraordinar de gelos

Dacă nu vă amintiți nici măcar o ocazie care să ilustreze unul dintre aceste sentimente, notați acest lucru: poate indica un mecanism de apărare în acțiune (adică se poate să îl fi exclus din conștiință). Pe măsură ce scrieți, notați-vă dacă aveți tendința să justificați modul cum vă simțeați sau să dați vina pe altcineva; se poate ca, în sinea dumneavoastră, acea emoție să vi se pară complet inacceptabilă.

***

După ce terminați acest exercițiu care se concentrează asupra emoțiilor dureroase, se poate să vă simțiți epuizați. În mod normal, nu petrecem atât de mult timp scoțând la suprafață amintirile pe care am prefera să le uităm... ar fi bine să luați o pauză înainte de a continua lectura.

CE URMEAZĂ?

După ce ați finalizat primele trei seturi de exerciții, ar trebui să cunoașteți cât de cât acele preocupări psihice primare care vă aduc cele mai mari provocări:

a. În ceea ce privește nevoile umane fundamentale, se poate să fiți extrem de independenți sau prea dependenți de alții.
b. Atunci când vine vorba despre emoții, se poate să simțiți prea mult sau prea puțin.
c. Se poate, pe de o parte, să fiți paralizați de frică, iar pe de altă parte, să fugiți constant de ea.

Ultimul exercițiu din această secțiune ar trebui să vă fi ajutat să explorați cele mai dificile emoții umane care apar în legătură cu preocupările noastre psihice primare, oferind și indicii despre cele care vă provoacă dumneavoastră cele mai mari probleme.

Având aceste cunoștințe, sunteți pregătiți să aflați mai multe despre mecanismele individuale de apărare, despre modul în care funcționează acestea și pe care dintre ele este posibil să le folosiți dumneavoastră — subiectul Părții a II-a.

DE ȚINUT MINTE

Din cauza naturii specifice, aproape mecanice a acestui concept, de fiecare dată când discutăm despre apărările psihologice, este ușor să credem că vorbim despre procese mentale izolate și clar definite. În Partea a II-a, voi discuta despre mecanismele de apărare, unul câte unul, pentru a vă familiariza cu trăsăturile acestora, dar țineți minte că apărările psihologice denumite separat nu sunt, în realitate, atât de distincte precum le fac să pară aceste denumiri, iar adesea pot fi conceptualizate în moduri complet diferite.

La fel, încercați să evitați actuala modă culturală de a aplica diagnostice tuturor. În zilele noastre, auzim adesea că cineva suferă de tulburare bipolară, ADHD, sindrom de stres posttraumatic, tulburare narcisică de personalitate sau tulburare de personalitate de tip borderline, depresie sezonieră ș.a.m.d. Deși este reconfortant să aplicăm etichete, de parcă am ști ceva foarte important despre noi înșine și despre alte persoane, de fapt, aceste categorii separate în mod artificial maschează vasta diversitate a experienței umane. Oamenii nu sunt categorii și nimeni nu se încadrează perfect în vreo categorie.

Potențialii pacienți îmi spun adesea că au fost diagnosticați cu o tulburare sau alta, de parcă mi-ar spune ceva esențial despre ei înșiși, dar încep tratamentul fără vreo înțelegere suplimentară

comparativ cu alte persoane. Dacă citiţi alte cărţi sau ascultaţi ce se spune în mass-media, este posibil să fi ajuns să credeţi că suferiţi de o tulburare identificabilă, binecunoscută. Încercaţi să lăsaţi deoparte acea idee, deocamdată. Gândiţi-vă la mediul unic din care proveniţi şi la personalitatea dumneavoastră, în loc să vă blocaţi într-o categorie de diagnostic. Încercaţi să înţelegeţi propriile dumneavoastră manevre de apărare — ce faceţi pentru a evita conştientizarea durerii şi de ce — în loc să vă întrebaţi ce diagnostic vă descrie cel mai bine.

Cu alte cuvinte, gândiţi-vă mai mult la *durerea intolerabilă* decât la un proces mental sau un diagnostic specific. Concentraţi-vă mai mult asupra a ceea ce s-ar putea să evitaţi şi de ce vi se pare atât de dureros, în loc să vă îngrijoraţi cu privire la mecanismul specific de apărare pe care îl utilizaţi sau categoria de tulburare mentală în care vă încadraţi.

Toate mecanismele de apărare, indiferent cum le-am conceptualiza, reprezintă eforturile noastre de a ocoli, deghiza sau scăpa de ceva dinăuntrul nostru care ni se pare inacceptabil sau intolerabil de dureros.

Să continuăm cu Partea a II-a.

PARTEA a II-a
Identificarea apărărilor dumneavoastră psihice

PATRU
Refularea și negarea

„Ascultă-te mai atent, ai refulat multe."
– *Funcționarii*, 1994

REFULAREA

Atunci când un film independent cu buget redus despre doi vânzători încorporează un concept psihanalitic în dialog, ştim sigur că acel concept a intrat în curentul cultural de masă. Căutați sintagma „extrem de refulat" (*so repressed*) pe internet şi o veți găsi aplicată americanilor, femeilor occidentale, creştinilor, japonezilor, irlandezilor ş.a.m.d. Conceptul de refulare sexuală ne este familiar majorității dintre noi şi a devenit o temă recurentă a filmelor de la Hollywood, de la *Splendoare în iarbă* (1961) la *American Beauty* (1999).

Majoritatea oamenilor se gândesc la refulare exclusiv în legătură cu aspectele sexuale, în special datorită importanței sexualității în gândirea lui Freud şi modului în care era exprimată aceasta în atacul secolului XX asupra vechilor tabuuri sexuale. Deşi *sindromul amintirilor refulate* se poate dezvolta (ipotetic) drept rezultat al diverselor tipuri de traumă, în mintea publicului, acesta este asociat cel mai des cu abuzul sexual din copilărie. Întrebați pe oricine ce înseamnă „refulare" şi răspunsul se va referi, probabil, la sex.

Însă refularea are legătură cu o gamă mult mai vastă de experiențe; aproape orice sentiment inacceptabil sau dureros poate

fi refulat din conștiință: furie, vinovăție sau suferință. Refularea a fost primul mecanism de apărare identificat de către Sigmund Freud; la începutul carierei sale, pe măsură ce se îndepărta de utilizarea hipnozei, a descoperit că exista o forță psihică ce împiedica persoana să devină conștientă de impulsuri sau idei inacceptabile; aceasta acționa *împingându-le în afara conștiinței.*

În articolul său, „Refularea“, Freud descrie conceptul în termeni simpli: „natura ei [a refulării] constă doar în respingerea și ținerea la distanță față de conștient“[12]. Acel „lucru“ ținut la distanță poate fi o emoție sau un impuls inacceptabil; poate fi o percepție despre realitate pe care nu doriți să o recunoașteți. Deși Freud considera că, în principal, motivul refulării era *evitarea conflictului* — dintre instinctele noastre sexuale și moralitate, spre exemplu — mie mi se pare mai utilă formularea lui Donald Meltzer (Capitolul Unu), și anume că toate apărările (inclusiv refularea) sunt, în esență, „minciuni pe care ni le spunem pentru a ocoli durerea“.

Așadar, atunci când refulăm ceva (adică ținem ceva departe de conștiință), încercăm să evităm durerea de diverse feluri.

În primii ani, Freud a folosit cuvintele „apărare“ și „refulare“ aproape interschimbabil. Uneori, vorbește despre refulare ca mecanism de apărare distinct; alteori, pare să fie un principiu fundamental care stă la baza *tuturor* mecanismelor de apărare: tot ceea ce a intrat pe tărâmul inconștientului trebuie să fi fost cândva *refulat* din conștient. Celălalt subiect al acestui capitol — negarea — este unul dintre principalele mecanisme de apărare, de sine stătător, dar depinde și de activitatea refulării.

Freud a clarificat faptul că refularea nu este ceva ce are loc o singură dată; este un proces care necesită consum continuu de energie mentală, pentru a împiedica refulatul să revină în conștiință. Cu alte cuvinte, tindem să dezvoltăm strategii nesfârșite, menite să împiedice sentimentele refulate să evadeze din temnița lor.

[12] Sigmund Freud, "Refularea“, *Opere esențiale*, vol. 3, București: Trei, 2010, p. 101.

Recunoașterea semnelor acelui efort mental suplimentar pentru a menține ceva refulat reprezintă una dintre modalitățile prin care putem identifica un mecanism de apărare în plină desfășurare; voi discuta despre acest subiect mai în detaliu pe parcursul acestei cărți, mai ales în Partea a III-a.

Oricine practică sau a făcut terapie psihodinamică privește, probabil, refularea, ca pe un fapt general acceptat al vieții, dar există mulți oameni de știință și profesioniști din alte zone ale domeniului sănătății mentale care îi contestă existența. Majoritatea cărților de psihologie practică nu menționează refularea sau inconștientul. În acele cărți, dezvoltarea psihologică pare să se refere în mare parte la dezvățarea comportamentelor și tiparelor de gândire dezadaptative, deprinderea tehnicilor cognitiv-comportamentale noi și repetarea afirmațiilor.

După părerea mea, dacă nu înțelegeți cum funcționează refularea, dezvoltarea reală este aproape imposibilă, din moment ce este foarte puțin probabil să intrați în contact cu durerea pe care o evitați. Chiar dacă puteți depăși un tip de comportament sau tipar de gândire dezadaptativ, probabil că veți dezvolta o altă strategie la fel de dezadaptativă pentru a ține refulatul la distanță. Freud a insistat întotdeauna că materialul inconștient este „indestructibil“. Doar pentru că nu sunteți conștienți de nivelul de furie pe care îl simțiți față de tatăl dumneavoastră, nu înseamnă că furia a dispărut. Ea va continua, în mod inevitabil, să își facă simțită prezența, în maniere ascunse — ironii sau sarcasm, spre exemplu.

OSTILITATE INCONȘTIENTĂ ȘI COMPORTAMENT PASIV-AGRESIV

Una dintre pacientele mele, Olivia, părea o persoană extraordinar de drăguță. Îmbrăcată impecabil, extraordinar de politicoasă,

atentă la fiecare detaliu. A apelat la terapie pentru a primi ajutor în privința sentimentelor sale generalizate de anxietate. Părea să aibă o căsnicie fericită, deși, cu cât lucram mai mult împreună, cu atât devenea mai clară distanța emoțională dintre Olivia și soțul ei, Dan. Indiferent ce nemulțumiri avea Dan față de soția lui, nu o exprima verbal decât pe una dintre ele, dar destul de des: că femeia avea „două mâini stângi“ și spărgea mereu lucruri.

După cum am descoperit pe parcursul terapiei, în interiorul Oliviei exista multă furie inconștientă. O mare parte din acea furie era rămășița persistentă a copilăriei sale — tatăl extrem de autoritar, ofițer de armată pensionat, nu îi permitea să aibă păreri diferite de ale lui sau să își exprime furia, iar mama alcoolică nu îi oferea un refugiu emoțional. În propria căsnicie, Olivia simțea, în mod inconștient, un nivel înalt de furie față de soțul ei (cu și fără motiv), dar din moment ce familia ei de origine nu o învățase cum să tolereze astfel de sentimente, ea refulase conștientizarea acestora. Cu timpul, am ajuns să înțelegem că „spargerea obiectelor“ era o exprimare inconștientă a furiei violente, pe care o considera inacceptabilă și pe care trebuia să învețe să o tolereze, încetul cu încetul.

Multe persoane care își refulează ostilitatea și-o exprimă în mod ascuns și indirect, prin modalități pe care, de obicei, nu le recunosc. *Comportamentul pasiv-agresiv* surprinde această dinamică — nu în sensul clinic, de diagnostic al acestui termen, ci în sensul de zi cu zi, pe care îl folosim cu toții. În loc să ne verbalizăm furia în mod direct sau să ne comportăm agresiv, putem tergiversa îndeplinirea unei sarcini importante, ne putem plânge sau împotrivi cu încăpățânare cooperării, sau putem, pur și simplu, să „uităm“ să facem ceva. Indiferent cât de greu le-ar fi altora să creadă — de exemplu, soției unui astfel de agresor pasiv — mulți dintre acești oameni nu își dau seama că se simt furioși. Și-au refulat conștientizarea propriei ostilități, care își găsește, apoi, căi secrete de exprimare, în aceste moduri alternative.

REFULAREA ȘI REZISTENȚA

Freud a ajuns să înțeleagă refularea prin experiența sa clinică cu *rezistența* (Capitolul Doi, pp. 38–39). La început, atunci când credea că recuperarea amintirilor traumatizante putea fi tămăduitoare, a descoperit că pacienții săi nu *doreau* să recupereze acele amintiri, și se opuneau eforturilor lui de a le aduce la lumină. A concluzionat că exista o forță psihică ce împiedica amintirea traumatizantă să intre în conștiință. *Rezistența* pacienților săi față de amintirea unui lucru traumatizant indica *refularea* durerii.

Propriile mele întâlniri zilnice cu rezistența pacienților îmi arată funcționarea refulării. Din când în când, identific ceva clar pentru pacienții mei — o durere pe care nu o înfruntă, un nivel de rușine pe care nu pot suporta să îl simtă — iar atunci când încerc să îi ajut să îl privească, într-o manieră cât se poate de empatică și de sensibilă, ei insistă că *nu* se simt astfel; sau par să fie de acord cu mine, iar apoi schimbă subiectul. Uneori, îmi spun verde în față că mă înșel (și, bineînțeles, uneori chiar mă înșel!).

În cazurile mai grave, pacienții renunță la tratament, dacă mă apropii prea mult de materialul refulat. Am avut o experiență tipică cu o clientă nouă, o femeie cu o copilărie marcată de abuz psihic și sexual, care simțea, în mod evident, o durere emoțională înfiorătoare. Atunci când îmi vorbea, în timpul ședințelor de terapie, îmi comunica acea durere la un nivel non-verbal, deși ea nu părea să fie conștientă că o simțea; am încercat de câteva ori să îi atrag atenția asupra acelei dureri și să îi reamintesc de toate motivele întemeiate pentru suferința ei, și a fost de acord cu mine, dar fără prea multă tragere de inimă.

În săptămânile care au urmat, a devenit ambivalentă față de programări, spunându-mi că nu putea să ajungă la următoarea ședință, deoarece avea o conferință a doua zi și nu voia să „îi fie distrasă atenția". După încă trei ședințe, a hotărât să nu se mai întoarcă. Desigur că există și alte explicații posibile. Atunci când

cineva încheie terapia fără nicio explicație, nu ai cum să afli motivul real. Dar, pentru mine, această experiență mi-a demonstrat puterea excepțională a refulării, și rezistența care lua naștere în pacienții mei atunci când încercam să o provoc.

Probabil că deja simțiți și dumneavoastră o oarecare rezistență. În mintea dumneavoastră, probabil că puneți la îndoială existența refulării sau vă gândiți dacă este atât de importantă precum susțin eu. Poate considerați că fosta mea pacientă a luat o decizie înțeleaptă atunci când a hotărât să întrerupă terapia cu mine. Poate că și dumneavoastră ați vrea să „renunțați“, lăsând cartea din mână, în loc să continuați să citiți.

Păstrați-vă mintea deschisă și citiți, totuși, partea care urmează.

NEGAREA

La fel ca refularea, și conceptul de negare a intrat în curentul principal de gândire al societății noastre. Aproape toată lumea înțelege ce înseamnă dacă cineva este „în faza de negare“. Acest termen apare în mod obișnuit în emisiunile de televiziune și filmele de la Hollywood, Pet Shop Boys au scris un cântec cu titlul acesta, și facem chiar și jocuri de cuvinte pe baza denumirii acestui concept. Termenul a devenit atât de omniprezent acum, încât conceptul pare banal, chiar enervant, dar negarea este o forță puternică în psihicul uman.

Aproape toți psihoterapeuții îi recunosc existența, indiferent dacă o consideră semnificativă din punct de vedere clinic. Odată cu popularizarea alor sale cinci etape ale suferinței, Elisabeth Kubler-Ross a vorbit despre caracterul universal al negării (prima dintre acele etape), iar răspândirea programelor în 12 pași a promovat conștientizarea acestui concept: o etapă fundamentală în gestionarea dependenței este să recunoști că ești dependent, în loc să continui să negi acest lucru.

„Ești în faza de negare" este o expresie pe care majoritatea dintre noi au spus-o sau au auzit-o la un anumit punct din propria viață. Ea se referă, în general, la negarea unui *fapt*: „Cred că ești în faza de negare acum — e clar că Jane va fi promovată, și nu tu." Sau: „Nu își va părăsi niciodată soția — dar tu nu vrei să accepți asta; ești în faza de negare." Conceptul este unul simplu. Un fapt inacceptabil există, unul care însă intră în conflict cu dorințele sau convingerile noastre, așa că *negăm* că ar fi adevărat.

De asemenea, putem nega un sentiment, mai ales dacă am primit mesaje culturale sau parentale care ne spun că un astfel de sentiment este inacceptabil. Drept rezultat al introiectării acestor mesaje, putem ascunde existența acelor sentimente chiar și față de noi înșine. „*Nu* sunt supărat că ai uitat de ziua mea... din nou." Sau: „Nu, nu o invidiez pe Emily. Ce ar fi de invidiat la ea?" Atunci când am încercat pentru prima dată să o conving pe pacienta mea, Olivia (pp. 65–66) să devină conștientă de furia ei inconștientă, mi-a spus că mă înșel și a continuat să o nege mult timp.

În teoria freudiană clasică, existența unui *conflict* motivează negarea (și alte apărări): un fapt intră în conflict cu dorințele noastre, sau un sentiment intră în conflict cu valorile noastre, așa că îl negăm. Am un prieten apropiat care, în adolescență și până la vârsta de 25 de ani, se gândea adeseori că „ultimul lucru care i s-ar putea întâmpla" ar fi să afle că este homosexual. Își nega propria sexualitate, deoarece fusese crescut într-o manieră religioasă, și din cauza tuturor mesajelor negative din partea societății cu privire la homosexualitate, pe care le primise pe parcursul copilăriei.

Deși rolul conflictului în stimularea unei apărări psihologice este, cu siguranță, important, eu consider că durerea joacă rolul primordial. În exemplul precedent, ideea că ar putea fi homosexual *îl durea* pe prietenul meu; conflictul dintre identitatea lui sexuală și valorile sale religioase *îi provoca durere*. Pentru Olivia (ca și pentru restul lumii), furia reprezenta o *experiență dureroasă*. Conflictul dintre furia ei și valorile moștenite din familie, conform cărora astfel de sentimente erau „rele", *îi provoca durere*.

NEGAREA CONȘTIENTIZĂRII

Atunci când folosim negarea, indiferent dacă negăm un sentiment sau un fapt, ne negăm *propria conştientizare*. Cu alte cuvinte, folosind acest mecanism de apărare, refuzăm să recunoaştem ceea ce ştim, la un anumit nivel, că este adevărat, clivându-ne astfel conştiinţa şi negând o parte a acesteia. Dacă spunem lucrurile astfel, sună ca şi cum ar fi o decizie conştientă; din contră, toate mecanismele de apărare au loc în mod inconştient, în afara conştiinţei noastre — dacă am şti că o facem, apărarea nu ar mai funcţiona!

Iată un alt exemplu popular: în filmul *Dragoste frântă*, din 1986, Rachel Samstat se duce într-o bună zi la coafor; aude o poveste despre o femeie care nu recunoştea semnele evidente ale faptului că soţul ei avea o aventură extraconjugală. Rachel ţipă, îngrozită, când îşi dă seama de ceva: conştientiza tot mai mult că soţul său, Mark, îi era infidel, deşi ea insistase faţă de ea însăşi şi de alte persoane că mariajul ei era foarte fericit. Atunci când a auzit povestea coafezei, apărările ei s-au prăbuşit, iar adevărul dureros pe care încercase să îl evite a intrat în conştiinţă.

NEGAREA ÎN PSIHOTERAPIE ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Psihoterapeuţii gestionează negarea în diverse moduri. Terapeuţii cognitiv-comportamentali evită să confrunte direct negarea şi preferă să înveţe pacienţii modalităţi mai eficiente de a gestiona emoţiile negative. O persoană cu pregătire în psihoterapia psihodinamică poate ataca subiectul direct, urmărind apoi cum se apără pacientul de conştientizarea acestuia. De exemplu, îi pot spune

unui pacient: „În ciuda a ceea ce spuneți despre «acceptare» și împăcarea cu moartea mamei dumneavoastră, eu cred că nu puteți suporta cât de mult vă este încă dor de ea."

După cum am menționat mai devreme în acest capitol (pp. 63–64), refularea sau negarea nu sunt evenimente unice; deoarece emoția refulată sau negată „vrea" întotdeauna să evadeze, este o stare instabilă care necesită efort continuu pentru a o menține. Un efort specific implică repetarea opusului, ca în exemplul de mai sus: pacientul care insistă că s-a împăcat cu ideea morții mamei sale, deși nu este adevărat. Se poate ca această repetiție să aibă loc doar în gândurile noastre — la fel ca în cazul prietenului meu, care își tot spunea că nu este homosexual — sau cu voce tare, către alți oameni, așa cum face Rachel Samstat în *Dragoste frântă*, atunci când se laudă mereu că are o căsnicie foarte fericită. Acum mai mult de 400 de ani, Shakespeare a surprins perfect această dinamică, iar noi îi repetăm cuvintele chiar și în ziua de astăzi: „Asemenea șuvoi de jurăminte-mi pare c-a depășit măsura!" (*Hamlet*, III, II)[13].

La fel ca alte apărări, negarea are funcțiile sale normale și utile. De exemplu, mulți dintre noi negăm că urmează să murim, în cele din urmă. Dacă sunt sincer față de mine, știu că, de fapt, nu cred asta — cel puțin nu tot timpul. Dacă aș crede-o, mi-ar fi greu să îmi continui viața și să îmi urmăresc scopurile. „Ce rost are să mai merg la sala de sport azi, dacă oricum corpul meu se va nărui, iar eu voi muri?" Uneori, utilizarea temporară a negării ne ajută să facem față unei pierderi inimaginabile: negăm faptul că simțim o durere profundă, deoarece, dacă am înfrunta întreaga forță a suferinței, deodată, am fi copleșiți. Poate că avem nevoie să conștientizăm pierderea încetul cu încetul, pe parcursul unei perioade mai lungi de timp.

---

[13] Shakespeare, colecția bilingvă, *Hamlet, Hamlet, Prince of Denmark*, București, Pandora-M, 2016, p. 189. (*N. red.*)

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Fiecare dintre capitolele din Partea a II-a va include o discuție despre modurile tipice în care pot fi folosite mecanismele specifice de apărare pentru a ne gestiona preocupările psihice primare: (a) nevoia și dependența; (b) emoțiile puternice și (c) stima de sine. După o descriere generală a fiecărei apărări, voi explica felul cum apare ea în acele zone — faptul că refularea unei nevoi sau dependențe poate afecta caracterul unei persoane, sau lucrurile pe care le spun și le fac oamenii atunci când își neagă propria furie. **Fiecare capitol din Partea a II-a va urma același format.** Folosind ceea ce ați aflat în Partea I despre propriile dumneavoastră zone de preocupare, puteți începe să vă analizați comportamentul, gândurile și sentimentele, în căutarea semnelor care trădează prezența mecanismelor de apărare dezbătute în fiecare capitol.

Nimeni nu folosește fiecare dintre aceste apărări. În secțiunile denumite „La ce trebuie să fiți atenți", voi lega fiecare mecanism de apărare de semnele externe și procesele mentale interne, ceea ce vă va ajuta să hotărâți dacă vă puteți baza pe acest mecanism și, mai ales, dacă faptul că vă bazați pe el v-ar putea afecta relațiile. De asemenea, vom discuta despre felul cum îl puteți recunoaște la alte persoane.

Pe parcursul acestui proces, voi face referire la exercițiul din Capitolul Doi și la cele șase grupuri de afirmații (pp. 41–42) menite să vă ajute să vă identificați propriile zone de preocupare. Dacă nu vă este clar care dintre grupurile de afirmații vă atrage cel mai mult, vă sugerez să reveniți la ele și să le recitiți acum, și poate, din nou, pe măsură ce trecem la alte mecanisme de apărare.

Țineți minte un lucru: dacă simțiți că vi se aplică multe dintre aceste descrieri, nu presupuneți că asta înseamnă că aveți probleme grave sau o tulburare majoră în ceea ce privește aceste chestiuni. Fiecare dintre noi se bazează pe mecanisme de apărare pentru a

supraviețui, iar acest lucru nu reprezintă o formă de boală psihică — este *normal*. Devine o problemă doar atunci când ne bazăm prea mult pe aceste mecanisme de apărare; trebuie să ne îngrijorăm doar atunci când folosirea unei apărări psihice ne face rău în alte moduri importante.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Multora dintre noi le este greu să își tolereze nevoile și faptul că noi, ca ființe umane, trebuie să depindem de alți oameni pentru a ne satisface acele nevoi; de obicei, cauza este aceea că cea mai timpurie experiență de dependență din viața noastră a fost traumatizantă sau satisfacerea ei extrem de inconstantă. Drept rezultat, putem *refula* conștientizarea nevoilor noastre, devenind foarte independenți și autonomi. Putem *nega* faptul că simțim anumite nevoi sau dorințe.

În multe familii, exprimarea nevoilor este descurajată, iar încrederea în propriile puteri este prețuită. Ca urmare, membrii acelor familii învață să își nege nevoile, iar adesea, devin foarte ambițioși. Pe de o parte, capacitatea de refulare a conștientizării nevoii îi ajută pe oameni să își atingă obiectivele pe termen lung care implică un nivel înalt de privare; pe de altă parte, refularea extremă ne poate debilita, dacă noi înșine ne privăm complet de ceea ce avem nevoie. Negarea nevoii și dependenței noastre de alți oameni ne poate determina să îi subapreciem, deteriorându-ne, astfel, relațiile cu aceștia.

Dacă v-ați simțit atrași de afirmațiile din **Grupul 1** din Capitolul Trei, se poate să vă bazați pe refulare pentru a evita conștientizarea propriilor nevoi. Dacă prietenii și familia se bazează foarte mult pe dumneavoastră pentru a-și satisface propriile nevoi emoționale sau financiare, dar dumneavoastră nu apelați niciodată la alții în aceeași manieră, este posibil să vă *negați* propria dependență.

Dacă dezvoltați relații cu oameni care par să aibă întotdeauna mai multă nevoie de dumneavoastră decât aveți dumneavoastră de ei, fiți atenți la acest lucru, mai ales dacă dezaprobați sau judecați oamenii care au nevoie de „prea mult".

După cum am discutat mai sus, nevoile refulate sau negate nu dispar complet, ci doar *conștientizarea noastră cu privire la acestea*; respectivele nevoi inconștiente vor continua să se exprime în moduri ascunse. Persoana obsedată de muncă, care nu are timp pentru relații, poate începe să dezvolte simptome fizice, care necesită tratament medical. Bărbații și femeile care își refulează conștientizarea propriei nevoi de a avea alți oameni în preajmă recurg, de obicei, la mâncare, alcool sau droguri pentru a compensa. O dinamică des întâlnită în cazul personalității predispuse la dependență este preferința pentru o *substanță*, ceva ce poate cumpăra și, teoretic, controla, în loc de contactul uman nesigur.

Dacă aveți probleme privind consumul de mâncare sau anumite substanțe, este posibil să vă refulați sau negați o nevoie diferită, una legată de alți oameni. Dacă nu vă interesează sexul deloc sau vă interesează foarte puțin, cu siguranță v-ați refulat dorința. În mod similar, dacă sunteți preocupați de pornografie, mai ales atunci când aveți un iubit/iubită sau soț/soție, se poate să vă negați nevoia și dependența de altă persoană pentru a vă satisface nevoile sexuale — o puteți face și singuri! Dacă vă este greu să contactați alți oameni, probabil considerați că dependența dumneavoastră de aceștia este inacceptabilă. Oamenii care își spun singuri că nu au nevoie prieteni, relații intime sau sex se află în faza de negare.

EMOȚIILE

Dacă vă bazați pe refulare sau negare pentru a vă gestiona sentimentele, se poate să fi exclus acele sentimente din conștiință și să vă vedeți ca pe o persoană foarte calmă, imperturbabilă. Poate

că sunteți mereu „echilibrați", fără supărări groaznice, dar și fără bucurii încântătoare. Oamenii care își refulează sentimentele tind să refuleze întregul spectru de emoții, nu doar una sau două dintre acestea.

Dacă viața dumneavoastră pare „netedă" sau sunteți adeseori plictisiți (adică v-ați identificat mai mult cu afirmațiile din **Grupul 3**), probabil că refularea este deja în acțiune. Dacă abordați viața într-o manieră logică, fără să lăsați loc emoțiilor să intervină, întrebați-vă unde au dispărut toate sentimentele. Deoarece emoțiile reprezintă seva tuturor relațiilor interpersonale, se poate să vă treziți izolați, deconectați de oamenii pe care îi cunoașteți, indiferent dacă este vorba despre prieteni, colegi sau parteneri de cuplu.

Unul dintre cele mai comune sentimente negate de oameni este furia. După cum am discutat în Capitolul Trei, frustrarea, furia, mânia și, uneori, ura sunt părți inevitabile ale peisajului emoțional uman și apar în toate relațiile noastre, într-un moment sau altul. Dacă nu vă enervați *niciodată*, se poate să vă aflați în faza de negare, mai ales dacă există situații în care vedeți motive legitime pentru a fi furioși. Dacă există o situație pe care știți că ar trebui să o înfruntați, dar continuați să o evitați — poate fi vorba de felul în care cineva a profitat de dumneavoastră sau v-a dezamăgit — se poate să fie din cauză că vă este teamă de propria furie și preferați să o negați.

Din experiența mea, majoritatea familiilor descurajează exprimarea furiei. Aceasta poate fi o emoție foarte distructivă, mai ales atunci când apare în moduri violente, dar are valoare atunci când avem motive întemeiate să ne înfuriem — dacă am fost tratați nedrept de către un prieten sau un coleg de serviciu, de exemplu, sau dacă cineva a încercat să ne facă rău intenționat. Furia ne poate motiva să ieșim din relații distructive și să facem schimbările necesare în viețile noastre. Furia ne ajută să luptăm contra nedreptăților, indiferent dacă acestea au loc acasă, la locul de muncă sau într-un mediu social mai amplu.

O altă emoție pe care oamenii tind să o refuleze este suferința profundă sau tristețea provocată de o pierdere. Ca societate, noi descurajăm doliul îndelungat; mulți oameni consideră că lacrimile sunt un semn de slăbiciune. Dacă sunteți tipul de persoană care trece repede peste o pierdere — încheierea unei relații sau pierderea unui prieten — se poate să vă refulați suferința și tristețea. Dacă sunteți genul de persoană care le spune altora „nu are rost să mai plângi degeaba; ce-a fost a fost", probabil că tindeți să vă negați propriile sentimente de pierdere.

STIMA DE SINE

Experiența de a fi afectați într-un mod fundamental din punct de vedere emoțional, de a simți o rușine constantă pentru cine suntem, poate fi atât de dureroasă, încât refulăm sau negăm conștientizarea acesteia. În schimb, ne concentrăm asupra a ceea ce putem întreprinde pentru a face ca noi sau viețile noastre să pară „normale" sau chiar superioare altora, ca un fel de substitut pentru o stimă de sine autentică. Dacă descoperiți că sunteți foarte preocupați de aparențe, că vreți ca alți oameni să vă perceapă ca fiind „foarte bine" sau ca având totul sub control — și v-ați identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** — probabil că refulați conștientizarea rușinii.

Oamenii care își neagă propriile sentimente de inadecvare sau defect dezvoltă, de obicei, sentimente conștiente de superioritate, etalându-și acea superioritate și cerând admirație. Probabil că simt dispreț față de ceilalți și îi consideră inferiori; drept urmare, le este greu să mențină un contact apropiat indiferent cu oricine. Deoarece și-au refulat rușinea și se simt amenințați de orice i-ar putea determina să se simtă rușinați, le este greu și să își accepte responsabilitatea pentru greșelile pe care le fac, preferând să arunce vina pe alții. Învinovățirea frecventă

a celor din jur provoacă divergențe puternice în relații și poate face persoana învinovățită să vrea să se retragă dintr-o legătură apropiată. Drept urmare, prietenii, colegii sau persoanele dragi celui care învinovățește pot păstra o distanță emoțională față de acesta.

Fiecare dintre aceste trăsături — narcisism, dispreț și învinovățire — este un mecanism psihic de apărare de sine stătător, și le voi discuta în detaliu în Capitolul Unsprezece, „Mecanisme de apărare împotriva rușinii".

EXERCIȚII

Dacă v-ați identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupurile 2, 4** sau **6**, probabil că refularea și negarea nu sunt printre cele mai puternice mecanisme de apărare pe care le folosiți; drept urmare, s-ar putea ca acest exercițiu să nu vă implice la fel de mult ca unele dintre cele care vor urma. Oricum, tratați-l cu toată seriozitatea, deoarece vă va familiariza cu abordarea care va fi folosită în capitolele următoare.

1. Pentru a identifica dacă refularea și negarea joacă un rol foarte mare în psihicul dumneavoastră, vedeți câte dintre afirmațiile următoare vi se aplică:
   - Am trecut printr-o pierdere majoră (de exemplu, încheierea unei prietenii sau a unei relații amoroase) și n-am simțit nimic sau mai nimic cu privire la aceasta.
   - Mi-a fost adresată o insultă sau o ofensă majoră, dar nu am reacționat într-o manieră emoțională.
   - Atunci când mi-am atins, în sfârșit, obiectivul, nu am simțit atâta satisfacție pe cât m-aș fi așteptat.
   - Se pare că majoritatea oamenilor reacționează mai intens decât mine la evenimentele cotidiene.

Oamenii cu o teamă extrem de mare față de sentimente puternice pot *nega* un anumit sentiment, dar tind să *refuleze* întregul spectru de emoții. Dacă simțiți uneori că nu vă trăiți viața la intensitate maximă, fiind prea puțin implicați, din punct de vedere emoțional, în carieră și relații, probabil că funcționează un proces intens de refulare.

2. Dacă v-ați identificat cu afirmațiile din Exercițiul 1 de mai sus: implicați-vă într-o activitate complet străină de rutina dumneavoastră obișnuită, și care vă este absolut nefamiliară. Vă puteți duce la un club nou, ca să ascultați un gen de muzică neobișnuit, pe care nu l-ați asculta în mod normal. Sau puteți patina. Sau puteți să mergeți într-un cartier necunoscut al orașului și să vă plimbați pe niște străzi pe care n-ați mai mers niciodată. (Desigur, asigurați-vă că nu prezintă niciun pericol.) Vorbiți cu o persoană pe care nu o cunoașteți.
   - Ați simțit vreo rezistență internă față de ieșirea din propria rutină?
   - Ce sentimente a trezit în dumneavoastră această experiență?
   - Ați observat că încercați să opriți sau să reduceți acele sentimente? Cum?
   - Experiența a fost dureroasă în vreun fel?

Oamenii care se bazează foarte mult pe refulare și negare pentru a se apăra de sentimente puternice își organizează, de obicei, viața astfel încât să evite situațiile care le-ar putea declanșa, mai ales prin adoptarea unei rutine. Provocându-vă să înfruntați experiențe noi, puteți descoperi că intră în joc rezistența.

3. Analizați-vă fostele relații — amoroase, profesionale sau de prietenie — pentru a vedea dacă există vreun tipar, dacă ceilalți se bazează mai mult pe dumneavoastră sau invers. Dacă așa stau lucrurile, probabil că vă negați propriile nevoi.

4. Dacă v-ați identificat cu Exercițiul 3, încercați să apelați la un prieten, un coleg sau un membru al familiei și să îi cereți ajutorul. Poate fi vorba despre un lucru minor, dar atunci când îi solicitați ajutorul, asigurați-vă că rostiți cuvintele „Am nevoie de ajutorul tău". Probabil că va trebui să luptați împotriva propriei opoziții și a tuturor scuzelor pe care le veți inventa pentru a nu face acest lucru. Analizați-vă cu atenție în momentul în care cereți ajutor, pentru a descoperi cum vă simțiți. Cu cât experiența este mai incomodă, cu atât este mai probabil că, în general, vă refulați nevoile.

5. Ca parte a exercițiului din Capitolul Trei, v-am cerut să vă gândiți la o situație în care v-ați simțit rușinați sau umiliți. Ați reușit să vă aduceți aminte de o astfel de experiență? Dacă nu, acest lucru indică o refulare puternică, din moment ce fiecare dintre noi se simte rușinat, la un moment dat.

6. Analizați-vă bine comportamentul și ceea ce au spus oamenii despre dumneavoastră:
   - Deveniți adesea nervoși și extrem de defensivi dacă un prieten, un coleg sau un membru al familiei vă învinovățește de ceva?
   - V-a spus cineva vreodată că refuzați să acceptați responsabilitatea pentru greșelile dumneavoastră și că tindeți să dați vina pe alții atunci când ceva nu merge bine?
   - V-au spus vreodată prietenii și familia: „Nu suporți să fii criticat"?
   - Vă simțiți vreodată superiori și disprețuitori față de alți oameni, mai ales cei care par să aibă probleme emoționale?

Dacă ați răspuns „da" la vreuna dintre aceste întrebări, probabil că vă confruntați cu probleme ascunse legate de rușine, dar v-ați refulat conștientizarea acestora.

CE URMEAZĂ?

Aceste exerciții simple ar fi trebuit să vă ajute să începeți să recunoașteți rolul refulării și negării în viața dumneavoastră. Toată lumea apelează la refulare și negare într-o anumită măsură; dacă vă folosiți de ele în mod excesiv, puteți descoperi că viața dumneavoastră emoțională este restrânsă și vă este greu să dezvoltați relații profunde. Rezolvând aceste exerciții, probabil că ați reușit să zăriți ce se află „dincolo" de apărările dumneavoastră.

De asemenea, am introdus o strategie care va fi utilizată pe tot parcursul capitolelor din această parte: așa cum am făcut în exercițiile 2 și 4 de mai sus, vă voi cere să ieșiți din zona dumneavoastră de confort, pentru a vă expune și a vă provoca mecanismele de apărare. După cum vom discuta mai pe larg în Capitolul Treisprezece, dezvoltarea psihologică autentică are loc atunci când *alegem* să facem altceva decât am vrea, în mod natural, și decât ceea ce ne-ar fi mai ușor. Mecanismele de apărare sunt obiceiuri mentale încastrate; pentru a ne dezvolta, trebuie să facem lucruri pe care nu vrem să le facem, astfel încât să le provocăm.

Această strategie de dezvoltare va reprezenta subiectul părții finale din această carte, dar în capitolele din această secțiune de mijloc, vă voi sugera moduri de a începe să vă puneți la încercare situația mentală actuală.

CINCI
Deplasarea și formațiunea reacțională

„Nu-ți vărsa nervii pe mine!"
– *Spusă de fiecare dintre noi, la un moment dat*

DEPLASAREA

Ați spus vreodată cuvintele de mai sus cuiva, sau vi le-a spus cineva dumneavoastră? Ele descriu perfect procesul de deplasare. Aveți un sentiment — de exemplu, sunteți furioși deoarece a țipat șeful la dumneavoastră — dar din moment ce nu vă puteți exprima acea furie, deoarece ați rămâne fără slujbă, vă direcționați sentimentul către altcineva, o persoană care probabil că nu a făcut nimic să vă atragă mânia. Acea persoană se simte tratată nedrept, recunoaște problema și vă spune să nu o transformați în țapul ispășitor pentru problema dumneavoastră.

„Nu-ți vărsa nervii pe mine!"

Sentimentul rămâne conștient, dar este îndreptat în altă parte decât către persoana care l-a provocat. Aceasta este o situație în care mecanismul de apărare nu este foarte puternic, spre deosebire de negare, unde sentimentul poate lipsi cu desăvârșire din conștiință. În deplasare, adevărul se poate afla foarte aproape de

suprafață; atunci când li se spune să nu „își verse nervii“ pe o persoană dragă, majoritatea oamenilor își dau seama de ceea ce au făcut și își cer scuze. Probabil că vă trec prin minte exemple din propria experiență.

UTILITATEA DEPLASĂRII

Să vă ofer un alt tip de exemplu, pe care l-am auzit repetat în diverse moduri, de la diferiți pacienți, pe parcursul anilor. Acest tip de deplasare este mult mai îndepărtat de conștiință, reflectând prezența unui mecanism de apărare mai puternic. De asemenea, ilustrează valoarea apărărilor, faptul că avem nevoie de ele pentru a gestiona anumite situații în mod eficient. Iată rezumatul general al poveștii:

În toiul nopții, o proaspătă mămică este trezită din somn de urletele de foame ale bebelușului ei și se dă jos din pat, să îl hrănească. Pe când stă în balansoar, alăptându-și copilul, simte o comuniune extraordinară cu bebelușul. Poate că se minunează de puterea dragostei sale materne, și de faptul că nu a mai simțit niciodată așa ceva. Probabil că se gândește că nu s-a mai simțit niciodată mai fericită sau mai mulțumită de viața ei. După ce copilul se liniștește, adoarme la loc; mama îl pune în pătuț și se întoarce în dormitor.

Atunci când își vede soțul în pat, dormind buștean, poate că la început îi pare puțin rău pentru el, deoarece el ratează această splendidă apropiere. Dacă nu reușește să adoarmă la loc, probabil că va începe să simtă puțină ranchiună la adresa lui. Dacă bebelușul se trezește din nou și trebuie să se dea jos din pat încă o dată, ceea ce simte față de soțul ei s-ar putea schimba.

Ce norocos e, nu trebuie să se trezească în toiul nopții, ca mine. Mâine, probabil că va fi odihnit, în timp ce eu mă voi târî prin casă toată ziua, complet epuizată. Este nedrept; sarcina alăptării îi revine

în întregime mamei! Mi-ar plăcea să îl trezesc și pe el acum, ca să vadă cum e.

Deja este atât de furioasă și de indignată încât îi poate fi greu să adoarmă la loc.

Deși există o anumită doză de adevăr în gândurile acestei mame, nu explică nivelul său de furie. Unele mame își roagă soții să le dea copiilor biberonul la una dintre mesele din timpul nopții, dar acest lucru nu atenuează neapărat furia. Chiar și cuplurile care împart în mod egal sarcinile privind creșterea copilului pot nutri resentimente ascunse, fiecare simțind că partea sa de responsabilitate este disproporționat de mare. Pe lângă poveștile pe care le-am auzit de la pacienți, am discutat și cu prieteni despre experiențele lor atunci când au devenit părinți. Am și eu trei copii. Din câte îmi dau seama, furia și ranchiuna ocazională par să facă parte din „meseria" de părinte.

Deci ce se întâmplă, de fapt, aici? Mamele (sau, uneori, tații care le dau bebelușilor biberonul) nutresc resentimente pentru că trebuie să se trezească și să piardă o perioadă de somn pentru a avea grijă de copil. Nu își dau seama — și s-ar putea să nege acest lucru, dacă li l-ar sugera cineva — dar le enervează lipsurile pe care trebuie să le îndure pentru a fi părinți, cât de greu este să își sacrifice somnul și alte nevoi personale în favoarea copilului. Nimic din mesajele culturale aflate în cărțile despre creșterea copilului pe care le citim nu ne pregătește pentru această furie; din contră, toate descrierile sentimentale ale acestei experiențe sugerează că vom simți doar dragoste față de copiii noștri, că oamenii care își urăsc bebelușii sunt oameni răi, desigur — oameni care își abuzează copiii, scursurile societății.

Din experiența mea, nu puteți evita un anumit nivel de furie sau de resentimente, atunci când aveți un copil mic. Este o responsabilitate enormă și un sacrificiu imens al libertății personale; chiar și atunci când v-ați dorit foarte mult un copil, lipsa somnului, zi după zi, își spune cuvântul. În loc să își urască bebelușul neajutorat și dependent, care este de fapt responsabil pentru acea lipsă de somn, proaspetele mame ajung să își disprețuiască soții. Acesta

este un exemplu perfect de deplasare. Un sentiment provocat de o persoană și îndreptat către aceasta este considerat inacceptabil sau periculos, așa că este deplasat către o altă persoană.

Tatăl este mult mai capabil decât un bebeluș să gestioneze furia îndreptată asupra sa, chiar dacă i se pare nedreaptă. După părerea mea, este unul dintre rolurile cele mai importante și mai trecute cu vederea ale unui tată: să absoarbă furia soției, atunci când ea nu poate și nu ar trebui să și-o îndrepte împotriva copilului. Mecanismul de apărare al deplasării îi permite să își mute un sentiment puternic, care ar putea copleși sau răni un bebeluș, asupra unei alte persoane (să sperăm) mai pregătite să îl tolereze.

CUM POATE AFECTA DEPLASAREA RELAȚIILE

Un exemplu contrar de deplasare demonstrează potențialul acesteia de a deteriora relațiile, atunci când este folosită într-un mod mai puțin benefic. Tatăl unui nou-născut se simte „dat la o parte" de propriul copil și poate fi gelos pe atenția pe care o primește acesta de la soția lui; probabil că și viața sexuală a cuplului a avut de suferit o perioadă, și s-a oprit de tot după nașterea copilului. Deși se bucură, pe de o parte, de faptul că a devenit tată, la nivel inconștient, poate fi furios și indignat de lipsurile pe care le implică acest rol — este nervos pe soția lui, pentru că l-a „abandonat", și pe copil pentru că îi uzurpă locul în centrul afecțiunii acesteia.

La birou poate deveni din ce în ce mai irascibil față de colegi, care consideră că este neobișnuit de dificil să colaboreze cu el. Lipsa somnului (chiar dacă nu se trezește el atunci când plânge bebelușul) înrăutățește situația. Atunci când ceva merge prost — nu reușește să respecte un termen-limită sau nu se ridică la înălțimea așteptărilor celorlalți — se poate să „își piardă cumpătul" față de un coleg și să devină abuziv. Deoarece se simte incapabil să își exprime furia față de soție și copil, o transferă asupra colegilor

de serviciu. Colegii consideră că „își varsă nervii“ pe ei, deși nu își dau seama ce anume îi provoacă acea stare nervoasă. Dacă acest comportament continuă o perioadă lungă de timp, poate afecta iremediabil relațiile sale profesionale.

FORMAȚIUNEA REACȚIONALĂ

Acest mecanism de apărare implică transformarea unui sentiment sau impuls inacceptabil în opusul acestuia. În mass-media, politicianul republican sau habotnicul religios cu o atitudine vehementă anti-homosexuali, care este prins în toiul unui comportament homosexual ilicit, este dat ca exemplu de formațiune reacțională (în mod greșit, după cum voi explica mai târziu). Exemplele celebre îl includ pe George Rekers (care a angajat un tânăr de la Rentboy.com să îi „care bagajele“ prin toată Europa); pastorul Ted Haggard, din Colorado Springs, care a avut o relație sexuală cu „maseurul“ lui timp de trei ani; și fostul senator Larry Craig, din Idaho, care a flirtat cu un polițist sub acoperire în toaleta aeroportului din Minneapolis.

Discutând despre aceste scandaluri într-un episod din *Dr. Drew*, în 2011, un psiholog clinician le-a descris, în mod incorect, ca fiind exemple tipice de formațiune reacțională, în care individul adoptă o anumită poziție virulentă în public, care exprimă ura față de o altă parte a sinelui. Dar, la fel ca toate mecanismele de apărare, formațiunea reacțională este un *proces inconștient*. Dacă un bărbat este *conștient* de propria dorință de a întreține relații sexuale cu un alt bărbat, deși susține sanctitatea căsătoriei tradiționale, comportamentul lui ar putea fi descris mai corect ca ipocrizie.

Pe de altă parte, dacă un alt bărbat — de exemplu, un pastor sau un politician — adoptă o platformă anti-homosexualitate și persecută persoanele homosexuale, sau dacă un tânăr bate bărbații care ies din barurile pentru homosexuali, fără să fie conștient de propria atracție sexuală față de ei, acesta ar fi un exemplu de formațiune reacțională.

FUMĂTORUL REFORMAT

Un exemplu mai familiar este dezgustul intens și intoleranța la fumul de țigară pe care le simt mulți dintre cei care au reușit să se lase de fumat. Înainte să se hotărască să renunțe, gustul și mirosul de tutun ars îi încânta. Atunci când au încercat pentru prima oară să renunțe la acest obicei, probabil că era o tortură să se afle în preajma unei persoane care fuma, în special pentru că mirosea atât de bine. După câteva luni, după ce s-au descotorosit cu adevărat de acest obicei, se poate să fi dezvoltat o aversiune puternică față de același miros — formațiunea reacțională.

Din nou, descoperim că un mecanism de apărare poate fi un avantaj. Deși, la un anumit nivel, oamenii își pot dori să fumeze din nou, dezgustul pe care îl simt în mod conștient îi împiedică să revină la un obicei distructiv. Dacă ați întâlnit acest tip de fumător reformat, probabil că v-ați simțit iritați, întrebându-vă de ce face respectiva persoană atâta caz, chiar ostracizând pe cineva pentru un comportament identic cu al fostului fumător odinioară. Intensitatea acestei aversiuni este un semn elocvent că se află în acțiune un mecanism de apărare.

FORMAȚIUNEA REACȚIONALĂ CA PARTE A CARACTERULUI

Otto Fenichel remarca,[14] acum mult timp, că formațiunea reacțională ca mecanism de apărare ajunge să fie integrată, de obicei, în tipul de personalitate sau stilul unei persoane, acționând ca apărare continuă, neîntreruptă împotriva unei părți mari a vieții

[14] Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neuroses*, New York: Norton, 1945, p. 151.

emoționale a individului (spre deosebire de negare, de exemplu, care se concentrează asupra unui fapt sau sentiment specific). Un stereotip cultural familiar este mironosița care, prin comportamentul său pretențios, ține la distanță impulsurile sexuale extrem de amenințătoare.

Ca terapeut, am întâlnit cel mai des formațiunea reacțională ca aspect al caracterului atunci când sunt implicate furia și agresivitatea. De exemplu, o tânără pe nume Nicole a început tratamentul din cauza depresiei profunde, consumului impulsiv și incontrolabil de droguri și comportamentului automutilant. Mai exact, se tăia pe părți ale brațelor și picioarelor cu o lamă. Nicole îmi spunea adeseori că își dorea foarte tare să fie „o persoană bună"; se considera extrem de bună la suflet. Lucra la un adăpost pentru animale și vorbea însuflețit despre dragostea ei față de necuvântătoare.

La începutul tratamentului ei, Nicole mi-a spus următoarea poveste, despre o experiență pe care a avut-o în școala primară. Unii dintre ceilalți elevi au găsit o pasăre rănită pe terenul de joacă; au început să o înțepe cu bețe și să o tortureze în alte moduri. Nicole a încercat să salveze pasărea, implorându-i pe ceilalți copii să înceteze. În timpul ședinței de terapie — mulți ani mai târziu — plângea, pe măsură ce îmi spunea povestea. Nu putea să înțeleagă cum de alți oameni puteau fi atât de cruzi și de nemiloși. Printre lacrimi, mi-a spus că respectivii copii râdeau pe măsură ce împungeau pasărea cu bețele lor.

După cum am aflat mai târziu, Nicole avea sentimente puternice de furie explozivă și impulsuri sadice, pe care le îndrepta împotriva propriului corp, în loc să le direcționeze către alte persoane. Deoarece considera că acest aspect sadic al caracterului său era intolerabil și înspăimântător, dezvoltase o formațiune reacțională față de el — o imagine despre sine ca „persoană bună", care întruchipa exact opusul acestor sentimente. Iubea animalele, se dedica îngrijirii acestora; condamna cruzimea celorlalți.

În decursul anilor, am auzit adeseori pacienți noi spunând despre ei înșiși: „Indiferent ce dificultăți aș avea, măcar știu că sunt o

persoană bună“ sau „Vreau din toată inima să fiu o persoană bună“. În realitate, se poate să se fi dedicat actelor de caritate, activităților religioase, muncii în folosul comunității și altor tipuri de voluntariat; în lumea lor, probabil că sunt văzuți ca buni samariteni sau chiar sfinți. Mulți oameni își găsesc sensul vieții în astfel de activități filantropice, dar dacă se bazează pe ele ca *dovadă* a propriei bunătăți, punând accentul pe a părea într-un anumit fel și a fi considerați „oameni buni“ de către ceilalți, de obicei acest lucru înseamnă că se confruntă, la nivel inconștient, cu diverse tipuri de sentimente, în special furie și ură.

FORMAȚIUNEA REACȚIONALĂ ÎN COLABORARE CU DEPLASAREA

De obicei, acești oameni „buni“ găsesc moduri mai acceptabile de a-și exprima agresivitatea, de a o *direcționa* către străini sau cauze sociale, în loc să o îndrepte către persoanele dragi. De exemplu, activiștii pentru drepturile animalelor sau mediul înconjurător, care se implică în acțiuni de violență domestică în numele organizațiilor lor. Așa-numitul liberal „sentimental“ care urăște și critică vehement conservatorii. Nu doresc să le denigrez poziția sau să le subestimez valorile; ci doar să arăt că „bunătatea“ și devotamentul față de o anumită cauză pot funcționa ca apărare a caracterului, promovând, în același timp, un ideal.

Acest lucru este adevărat mai ales atunci când depresia reprezintă o problemă majoră. Deși există diverse tipuri de depresie, o formă gravă rezultă din sentimente inconștiente profunde de furie-agresivitate, care sunt înfricoșătoare și inacceptabile pentru persoana deprimată. De exemplu, credinciosul evlavios care se străduiește să copieze compasiunea și dragostea lui Hristos și care se luptă cu o depresie îndelungată, care rezultă din „furia

îndreptată către interior". Deoarece acești oameni nu suportă să se confrunte cu propria agresivitate, ei dezvoltă o formațiune reacțională la adresa ei — o identitate de „om bun"; probabil că evită conștientizarea mâniei sau urii, dar, drept consecință, cad în depresie.

FORMAȚIUNEA REACȚIONALĂ ȘI RUȘINEA

Atunci când rușinea profundă este o problemă majoră, uneori vedem formațiunea reacțională sub forma *nerușinării*. Termenul „nerușinat" a devenit o jignire preferată de politicieni (ex.: „Deoarece a comunicat aceste presupuse fapte, se dovedește că respectivul candidat minte cu nerușinare"), dar trebuie să clarificăm un aspect: nerușinat, în sensul psihodinamic, nu este același lucru cu a nu simți rușine sau a fi indiferent în situațiile în care altcineva consideră că *ar trebui* să simți rușine. Nerușinarea înseamnă etalarea unui anumit comportament, exprimarea publică a sfidării unei norme sau valori sociale; persoana nu este deloc indiferentă, și nici mândră. De fapt, comportamentul nerușinat întruchipează formațiunea reacțională față de o rușine insuportabilă.

Una dintre pacientele mele, Eliza, lucra ca dansatoare la bară într-un club pentru bărbați, dar și la petreceri private; nu era prostituată și nu făcea sex pe bani. În situațiile în care se aștepta (cu sau fără motiv) să fie judecată pentru profesia ei, Eliza găsea un mod de a face un anunț agresiv legat de slujba ei, ca și cum voia să „se laude" cu asta. La nivel inconștient, simțea multă rușine, dar nu neapărat cu privire la munca ei, ci mai ales cu privire la *propria persoană* și la felul în care era afectată din punct de vedere psihologic; îi era teamă că va fi *văzută* cu adevărat de alte persoane și judecată de ei ca fiind defectă. Poziția ei agresivă de indiferență față de o astfel de judecată întruchipa o formațiune reacțională la sentimentul ascuns de rușine.

După cum voi discuta în Capitolul Unsprezece, „Mecanisme de apărare împotriva rușinii“, multe forme de etalare narcisică a sinelui pot fi înțelese ca un tip de formațiune reacțională. Atunci când sentimentele inconștiente de rușine domină o persoană, aceasta este îngrozită de perspectiva de a fi văzută cu adevărat. Îi este teamă să nu pară defectă sau deteriorată, chiar deformată, și, prin urmare, se străduiește să pară frumoasă, stârnind admirația.

Narcisicii ne prezintă o imagine idealizată, falsă a propriilor persoane și vociferează, cerând atenție, pentru a ne împiedica să vedem sinele afectat și împovărat de rușine din interior. Este un exemplu de formațiune reacțională: teama inconștientă de a fi văzut devine dorința conștientă de a fi urmărit.

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Repet: secțiunea „La ce trebuie să fiți atenți“ din fiecare capitol vă explică modul în care mecanismele de apărare dezbătute acționează în relație cu preocupările noastre psihice primare (Capitolul Doi). Fiecare capitol din Partea a II-a va include o astfel de discuție înainte de exerciții, cu referiri specifice la „Nevoia și dependența“, „Emoțiile“ și „Stima de sine“.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

După cum am discutat în ultimul capitol, oamenii recurg uneori la diverse substanțe — mâncare, alcool și droguri — și nu la oameni, deoarece *lucrurile* sunt mai previzibile decât ființele umane. Dacă știți pe cineva care se luptă cu dependența de substanțe și nu reușește să mențină relații apropiate, sau dacă vă considerați „dependenți“ într-un fel sau altul, atunci nevoia intolerabilă de tip interpersonal poate reprezenta o problemă ascunsă. Nevoia este *deplasată* de la adevăratul obiect al dorinței (o persoană) la un

obiect. Cititorii care se simt mai atrași de afirmațiile din **Grupul 1** și **Grupul 2** e posibil să folosească această apărare în moduri diverse.

Mai devreme, am descris acest proces ca unul în care o nevoie este *negată* și *refulată*. Din nou, vedem cum o anumită dinamică psihologică poate fi considerată un anumit mecanism de apărare dintr-un punct de vedere, și un alt mecanism de apărare, din alt punct de vedere. Denumirea nu este la fel de importantă ca durerea ascunsă pe care încercăm să o evităm. Majoritatea oamenilor nu pot suporta să aibă nevoie de altcineva, sau se simt frustrați atunci când nu pot obține imediat ceea ce își doresc de la celălalt.

Aceste chestiuni devin adesea subiectul psihoterapiei; dacă această discuție atinge o coardă sensibilă, probabil că ar trebui să vă gândiți la propria copilărie, la modul în care v-a format și la mecanismele psihice pe care le folosiți. Poate că părinții extrem de instabili, rejectanți sau distanți din punct de vedere emoțional v-au făcut să considerați că nu este sigur să depindeți prea mult de alte persoane.

Dezgustul reflectă uneori formațiunea reacțională în acțiune, mai ales dacă este exprimat într-un mod intens sau dramatic. Din perspectivă evoluționistă, dezgustul s-a dezvoltat ca manieră de a ne proteja specia de substanțe care ne pot contamina sau face rău — de exemplu, reacția noastră de dezgust față de fecale. Acest mecanism inerent poate fi folosit în serviciul apărării psihologice, pentru a evita dorințele sau atracțiile de care ne temem că ne-ar putea „contamina“ sau răni, dacă le-am accepta.

După cum am discutat mai devreme, homofobia reprezintă exemplul clasic, dar în orice situație în care apare un sentiment puternic de dezgust sau aversiune poate fi vorba despre o apărare. Oamenii care consideră că dorința sexuală este înfricoșătoare își pot evita propriile instincte, devenind puritani sau dezaprobatori, exprimându-și dezgustul față de comportamentul sexual modern, sau chiar simțind repulsie față de propriile organe sexuale. Convingerea că promiscuitatea implică tot felul de riscuri emoționale și fizice este una; dar *disprețul* și *repulsia* față de oamenii

mai puțin capabili sau dispuși să își controleze instinctele este cu totul altceva. Dacă simțiți acest lucru, probabil că vă afectează propria căsnicie sau propriile relații amoroase. Cititorii care s-au simțit atrași de afirmațiile din **Grupul 1** ar trebui să fie atenți la aceste semne.

O persoană care își exprimă disprețul față de slăbiciune și oamenii extrem de dependenți își poate evita propria dorință de a fi îngrijită. O femeie de carieră care se simte superioară și disprețuiește o soție care stă acasă poate tânji, în mod inconștient, după o astfel de experiență, ca parte a propriei căsnicii. În toate aceste cazuri în care acționează formațiunea reacțională, veți observa o intensitate specifică a reacției, care pare neobișnuită și poate surprinde sau chiar jigni alți oameni.

EMOȚIILE

Persoanele cărora le este greu să își exprime furia față de o persoană apropiată o vor deplasa, de obicei, către altcineva sau altceva, după cum am descris mai devreme în acest capitol. Ceea ce veți observa, la dumneavoastră sau la alți oameni, va fi o intensitate care pare inadecvată pentru situația de față. Cineva vă poate spune: „Nu înțeleg de ce te enervezi așa de tare"; puteți considera că reacția unui prieten este „exagerată". Uneori, furia poate fi adecvată, atunci când este vorba de „picătura care a umplut paharul"; dar atunci când intensitatea reacției pare neobișnuită, se poate să reflecte deplasarea de la adevăratul obiect al acelei furii — soțul/soția, un prieten, un membru al familiei.

Ca să revenim la exemplul cu „persoana bună" de la începutul acestui capitol, „amabilitatea" extremă sau excesivă reflectă adeseori o formațiune reacțională față de ostilitate (a nu se confunda cu falsitatea calculată sau nesinceritatea intenționată). Uneori, folosim cuvintele „siropos" sau „grețos" pentru a descrie un astfel de comportament. „A omorî pe cineva cu atâta bunătate" indică, de

asemenea, faptul că afișarea unei emoții poate, de fapt, să indice opusul acesteia. În cazul unei persoane care se exprimă astfel, se poate să simțiți că este ostilă într-un mod pe care nu îl puteți defini. Uneori, poate fi un scop conștient, dar alteori, se poate ca persoana să nu aibă nici cea mai vagă idee cum se simte cu adevărat. Aceste lucruri se aplică cititorilor care s-au simțit atrași de afirmațiile din **Grupul 3**.

Căutați situații în care reacția dumneavoastră față de ceea ce a exprimat cineva sau reacția unei alte persoane față de dumneavoastră este extrem de diferită de ceea ce pare să aibă loc la suprafață. Colegii de muncă reacționează adeseori la comportamentul dumneavoastră în moduri care vă surprind? Descoperiți că spuneți destul de des: „Dar nu asta am vrut să spun!“ Se poate ca cealaltă persoană să fi reacționat la *comunicarea inconștientă* a unui sentiment care reprezintă exact opusul a ceea ce ați vrut să spuneți în mod conștient.

STIMA DE SINE

Oamenii care se confruntă cu sentimente de rușine le deplasează, de obicei, către înfățișarea lor sau către propriile bunuri. Sentimentul chinuitor de a fi deteriorați sau defecți *în interior* poate apărea ca o preocupare excesivă legată de faptul că se consideră urâți, îmbrăcați cu haine de proastă calitate, că au o mașină „inferioară“, un apartament jenant etc. Cu alte cuvinte, rușinea este deplasată din interior (persoana intrinsecă) către exterior (aspectul sau bunurile sale). Dacă v-au atras cel mai mult afirmațiile din **Grupul 5**, acest lucru vi se poate aplica și dumneavoastră. Voi spune mai multe despre această dinamică și apărările narcisice împotriva rușinii în Capitolul Unsprezece.

Poate cunoașteți pe cineva care cere întotdeauna asigurări cu privire la propria înfățișare sau face glume autodenigrante care solicită contraziceri. Un astfel de comportament afectează o prietenie,

deoarece poate fi obositor să trebuiască să oferiți în mod constant astfel de asigurări. Poate că dumneavoastră vă simțiți „nesiguri“ cu privire la felul în care vă îmbrăcați și tânjiți după complimente de la alți oameni. Deși putem conceptualiza aceste sentimente și comportamente în diverse moduri, indiferent cum am numi acea apărare, rușinea este intolerabilă. Apare într-o preocupare intensă pentru aspectul personal și primirea complimentelor de la prieteni și persoane dragi.

La fel ca în cazul pacientei mele, Eliza, persoanele care dezvoltă o formațiune reacțională față de rușine pot părea sfidător de nerușinate. Probabil că, dacă ați ascultat un prieten insistând că nu se simte prost pentru ceva ce s-a întâmplat, v-ați gândit: „Dacă într-adevăr nu te simți prost, de ce tot insiști cu subiectul acesta?“ Din nou, este vorba de dinamica transmisă prin citatul din Shakespeare care face acum parte din vocabularul nostru zilnic: „Asemenea șuvoi de jurăminte-mi pare c-a depășit măsura!“. Formațiunea reacțională la rușine apare ca un fel de sfidare a unei convenții, care pare exagerată.

Ar trebui să vă fie clar deja că *intensitatea neobişnuită sau inadecvată* reprezintă unul dintre semnele elocvente ale activității unui mecanism de apărare. Fiți atenți la prezența acesteia, atât la dumneavoastră, cât și la ceilalți. În același timp, nu doresc să omogenizez comportamentul uman și să exclud elementul pătimaș din ceea ce considerăm noi a fi „normal“. Uneori, ura și furia ne însoțesc cele mai înalte idealuri, dacă descoperim că acele idealuri ne-au fost trădate. Putem simți dispreț atunci când ne vedem standardele încălcate, mai ales în moduri necugetate sau nepăsătoare. Dacă o restricție socială pare extrem de meschină sau limitativă, avem dreptate să ne exprimăm disprețul sau sfidarea în public.

O posibilă modalitate de a ne da seama de diferență: dacă descoperiți adesea că vă implicați în justificări mentale față de propria persoană, dacă aveți conversații cu oameni „din capul dumneavoastră“, în care încercați să dovediți că ei *greşesc* și dumneavoastră *aveți dreptate*, poate fi un semn că încercați să justificați o

apărare psihică. Poate fi vorba despre o deplasare sau o formațiune reacțională pe care încercați să o consolidați, dar poate fi vorba și despre alt mecanism de apărare. Voi discuta în detaliu despre justificarea față de sine în Partea a III-a, „Dezarmarea mecanismelor dumneavoastră de apărare".

EXERCIȚII

1. V-ați revărsat vreodată furia asupra unei persoane care nu merita?
   - Cine sau ce era cauza reală a acelei furii? Nu vă mulțumiți cu explicații de genul: „Aveam o dispoziție proastă". Dispozițiile proaste nu sunt evenimente aleatorii, fără semnificație, iar adeseori există explicații foarte bune pentru acestea.
   - Puteți identifica motivele pentru care nu v-ați exprimat acea furie în mod direct? Poate că este vorba de proximitate — persoana nevinovată s-a aflat la locul nepotrivit, în momentul nepotrivit; sau ați considerat că este inadecvat sau periculos să vă exprimați furia către ținta reală a acelui sentiment.
   - Acum, imaginați-vă că exprimați acea furie către obiectul său real. Dezvoltați această fantezie cât puteți de mult, elaborând scena și interacțiunile dintre dumneavoastră. Vă poate fi de folos să vorbiți cu voce tare, ca și cum persoana ar fi în aceeași cameră cu dumneavoastră.
   - V-ați simțit incomod sau neliniștit cu privire la exprimarea propriei furii? Dacă da, vă va spune ceva despre cât de bine tolerați experiența furiei și urii.

2. Analizați-vă atitudinea la adresa ostilității:
   - Simțiți că furia este o emoție complet distructivă sau uneori are o valoare?

- Considerați că există moduri adecvate și inadecvate de exprimare a furiei? Cum le puteți diferenția?

3. Descoperiți că sunteți extrem de preocupați de mâncare, alcool sau o altă substanță, sau simțiți o dorință puternică de a acumula bunuri materiale? Dacă da:
   - Atunci când simțiți o astfel de poftă, în loc să o satisfaceți imediat, așezați-vă undeva cu jurnalul dumneavoastră și notați o descriere a modului în care vă simțiți atunci când vreți sau doriți un anumit lucru.
   - Fiți detaliați și meticuloși; încercați să fiți cât se poate de exacți. Observați că apar și alte emoții sau impulsuri, pe măsură ce scrieți? Descrieți în detaliu și acele sentimente. Încercați să așteptați cât se poate de mult, înainte să vă satisfaceți impulsul.

4. Aveți reacții puternice de dezgust sau repulsie, pe care majoritatea oamenilor par să nu le împărtășească? Formațiunea reacțională este unul dintre mecanismele de apărare cel mai rar întâlnite, așadar să nu fiți surprinși dacă răspunsul este „nu“. Dar dacă ați răspuns „da“:
   - Folosind propoziții care încep prin „Mă dezgustă X deoarece…“ sau „Simt repulsie față de X pentru că…“, notați o descriere detaliată a ce anume stârnește acel dezgust sau acea repulsie. **Rezolvați această parte a exercițiului *înainte* de a continua lectura.**
   - Acum rescrieți acele propoziții, înlocuind cuvintele „mă dezgustă“ și „simt repulsie“ cu „mă atrage“ și „simt atracție“. Probabil că vi se va părea ciudat acest exercițiu; ideea de a simți atracție în loc de dezgust poate părea absurdă.
   - Fiți foarte atenți la această reacție și la cât de intens respingeți ideea de atracție. Disprețul și ridiculizarea, în special, pot însemna că simțiți o nevoie puternică de a vă consolida apărările.

5. V-ați simțit vreodată extrem de sfidători pentru că ați încălcat un cod de comportament acceptat la nivel larg? Poate că a fost vorba despre regulile unei organizații sau de dorințele propriei familii. V-ați gândit: „Refuz să îi las să mă facă să mă simt vinovat/ă din această cauză!“?
   - Poate că aveți un spirit independent, care refuză să se conformeze normelor sociale care par greșite sau nedrepte.
   - Pe de altă parte, dacă simțiți nevoia să vă etalați „indiferența“ față de critică sau dacă folosiți multă energie mentală justificându-vă sfidarea, dezbătând chestiunea cu niște critici imaginari din mintea dumneavoastră pentru a le dovedi că greșesc, această atitudine poate indica prezența unei vinovății (sau rușini) extrem de dureroase și de inconștiente; poate că o evitați prin această formațiune reacțională de nerușinare sau indiferență sfidătoare.
   - Suspendați-vă scepticismul pentru o clipă, reduceți la tăcere vocea din capul dumneavoastră care insistă asupra punctului dumneavoastră de vedere și gândiți-vă că poate vă pasă mult mai mult decât spuneți. Nu trebuie să recunoașteți acest lucru față de altcineva. Străduiți-vă să vedeți și cealaltă parte a discuției din mintea dumneavoastră. Cum vă simțiți, ca urmare?

CE URMEAZĂ?

Răspunsurile dumneavoastră la primele două întrebări ar trebui să vă ajute să vă concentrați mai mult asupra propriilor atitudini la adresa furiei; la fel ca majoritatea oamenilor, probabil că vă este inconfortabil să simțiți sau exprimați ostilitatea. Această carte adoptă perspectiva conform căreia furia este o parte normală a relațiilor umane (vedeți Capitolul Trei, pp. 50–51); dacă această idee vă face să vă simțiți extrem de incomod, probabil că vă bazați

pe un mecanism de apărare care vă protejează. Fiți atenți la felul cum vă simțiți în preajma altor persoane care își exprimă furia.

Ultima întrebare introduce o abordare pe care o voi aduce în discuție pe tot parcursul cărții, dar mai ales în Capitolul Treisprezece: recunoașterea modului în care ne bazăm pe dezbateri mentale sau gânduri repetitive care insistă asupra unui anumit punct de vedere pentru a *justifica* un mecanism de apărare. În săptămâna care urmează, analizați-vă propriile gânduri, pentru a descoperi dacă puteți identifica acest proces în acțiune. Aproape toată lumea își justifică apărările, la nivel mental, la un moment dat sau altul al vieții.

ȘASE
Clivajul

„Cu cât iubești mai mult pe cineva,
Cu atât mai mult el *scoate pe tine* din sărite.
Cu cât iubești mai mult pe cineva,
Cu atât mai mult *dorind să îl vezi mort*!"

– *Din muzicalul de pe Broadway, „Avenue Q"*

Dintre mecanismele de apărare care vor fi discutate în această carte, clivajul este, probabil, cel mai greu de înțeles. Spre deosebire de negare și refulare, ideea de clivaj nu a intrat în curentul principal de gândire al societății noastre, așa că nu găsim referiri familiare la acesta în vorbirea cotidiană, în cărți sau filme, care să ne faciliteze introducerea în acest concept. De asemenea, este mai dificilă recunoașterea clivajului în noi înșine decât a altor apărări.

Pentru a face clivajul mai ușor de înțeles, strategia mea de aici diferă puțin de abordările din celelalte capitole. Voi vorbi mai întâi despre problemele emoționale cărora li se adresează cel mai des clivajul — ambivalența și sentimentele puternice de ură — apoi voi demonstra modul în care clivajul, ca mecanism de apărare, încearcă să o *simplifice* pe prima și să *elimine conștientizarea* celei de-a doua.

Și, deoarece clivajul este mai ușor de identificat *în afară*, în contextul social mai amplu, acest capitol va include mai multe exemple din domeniul politic și public, aplicând, în cele din urmă, ceea ce am învățat, psihologiei individuale.

CELE DOUĂ TIPURI DE AMBIVALENȚĂ

Versurile amuzante și iscusite din „Avenue Q“ de la începutul acestui capitol, sunt rostite de o tânără japoneză-americană (de aici bizareria gramaticală a exprimării), care cugetă la problema veche de secole întregi a pasiunii romantice — aceea că sentimentele puternice de dragoste fac loc, uneori, mâniei sângeroase. Deși se vede cel mai bine în cazul legăturilor emoționale intense, experiența sentimentelor opuse (dragostea și ura) face parte din aproape toate relațiile noastre importante. Acceptarea realității unei astfel de *ambivalențe* este inclusă în experiența umană — cum să evităm să îi rănim pe oamenii la care ținem în timpul acelor izbucniri emoționale în care ne-am dori, pentru scurt timp, să îi *omorâm.*

Termenul „ambivalență“ este folosit, de obicei, în celălalt sens al său: incapacitatea de a ne hotărî, sau nesiguranța cu privire la ceea ce ne-ar plăcea să facem. Înseamnă să fim trași în mai multe direcții de către dorințele noastre. Dacă ați avut experiența unei astfel de ambivalențe — adică, dacă v-a fost greu să hotărâți ce opțiune să alegeți sau ce să faceți atunci când vă simțeați trași în direcții diferite — știți cât poate fi de neplăcut și de greu de tolerat.

Atunci când ne simțim incomod de ambivalenți, de obicei vrem să *rezolvăm* incertitudinea cu privire la ceea ce avem de făcut, cât se poate de repede. În decursul anilor, mulți pacienți mi-au spus că nu puteau înceta să se gândească la o anumită situație în care au fost ambivalenți, adesea fiind chiar „obsedați“ de aceasta, până când reușeau să se hotărască. Poate că ați avut și dumneavoastră o experiență similară. Uneori, facem o alegere, orice alegere, doar pentru a încheia incertitudinea, deoarece nu o mai putem suporta.

După cum a remarcat neurologul Robert Burton, ambiguitatea sau confuzia este greu de tolerat pentru mulți dintre noi, astfel încât preferăm să ne retragem din aceasta într-un sentiment de *certitudine*, considerând că știm ceva fără dubii, chiar dacă, de fapt,

nu știm și nu putem ști acel lucru.[15] Formele de moralitate codificate strict, sistemele de gândire rigide și limitarea dogmatică ne protejează de durerea nesiguranței.

F. Scott Fitzgerald a spus cândva: „Proba de foc a unei inteligențe de primă mână este capacitatea de a întreține două idei diametral opuse în același timp, păstrându-ți, totuși, capacitatea de a funcționa.“[16] Indiferent dacă este, într-adevăr, o chestiune de inteligență (și nu de maturitate psihologică sau abilitate emoțională), majorității dintre noi ne este greu să facem ceea ce a descris Fitzgerald. În schimb, tindem să respingem una dintre acele idei contradictorii și ne refugiem în cealaltă. Acest proces este extrem de vizibil în domeniul politic, în care mulți oameni au convingeri absolute, simpliste și de nestrămutat despre gestionarea problemelor sociale spinoase.

Înfruntarea complexității, nesiguranța cu privire la ceea ce ar trebui făcut, observarea și simpatizarea cu perspective diametral opuse — toate acestea sunt extrem de incomode. Cei care simt acest disconfort recurg, de obicei, la o gândire de tip alb sau negru. În loc să simtă nesiguranță sau ambivalență, să se confrunte cu zone gri, reduc acea complexitate la *ori/ori*.

Putem defini o idee sau un punct de vedere ca fiind *rău* (negru) și îl putem respinge, aliniindu-ne cu perspectiva *bună* (albă). De obicei, acest proces este însoțit de sentimente de furie și încredere exagerată în sine, care ne susțin convingerea că avem dreptate, iar ceilalți greșesc. Ambiguitatea și compromisul ies din discuție, deoarece ne readuc pe tărâmul dureros al ambivalenței.

Gândirea de tip alb sau negru reflectă mecanismul psihic de apărare cunoscut drept *clivaj*. Atunci când suntem incapabili să tolerăm tensiunea și confuzia iscate de complexitate, „rezolvăm“ acea complexitate *clivând-o* în două părți simplificate și opuse,

[15] Robert Burton, *On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not*, New York: St. Martin's Press, 2008.

[16] F. Scott Fitzgerald, The Crack-Up, New York: New Directions Publishing, 1945.

de obicei aliindu-ne cu una dintre ele și respingând-o pe cealaltă. Drept rezultat, putem simți un fel de alinare atunci când credem că știm ceva cu certitudine deplină; în același timp, simplificăm excesiv o chestiune complexă, furându-i din bogăție și din vitalitate.

Dacă v-ați contrazis vreodată cu cineva care crede că știe adevărul cu siguranță totală, veți înțelege că este o experiență frustrantă, care nu duce nicăieri.

PROBLEMA URII

Într-o manieră asemănătoare, folosim clivajul și pentru a ne confrunta cu viețile noastre emoționale. Ambivalența în cel de-al doilea sens al său — atitudini sau sentimente simultane și contradictorii, precum dragostea și ura — prezintă o provocare și mai mare decât tolerarea punctelor de vedere opuse. Ați avut vreodată o ceartă traumatizantă cu o persoană dragă — un partener de cuplu, un prieten sau un membru al familiei — și ați simțit, sub impulsul momentului, că nu vreți să mai vorbiți niciodată cu acea persoană? După o ieșire explozivă, ați fost absolut siguri că relația *s-a terminat*, însă a doua zi v-ați răzgândit?

Este dificil să tolerăm sentimentele temporare de ură pentru o persoană pe care o iubim, mai ales din moment ce, în cultura noastră, ura este percepută de obicei ca o emoție inacceptabilă. Descrierile populare ale naturii umane, care se găsesc în cărțile pentru copii, emisiunile pentru familie, manualele școlare pe tema diverselor chestiuni sociale, corecte din punct de vedere politic etc. elimină, adeseori, ura sau îi critică exprimarea. Învățăm că ura este un sentiment pe care nu ar trebui să îl avem, în ciuda numeroaselor locuri în care îl vedem exprimat, în mod obișnuit: de către habotnicii religioși, politicieni, rasiști, instigatori la război etc.

Este inacceptabilă mai ales în relațiile noastre personale, deși majoritatea dintre noi a spus, la un moment dat, ceva de genul:

„M-a enervat atât de tare, că îmi venea să îl omor." Ați putea sugera că e doar „un fel de a spune" și nu vorbeați serios. Desigur că nu avem intenția de a ucide pe cineva; dar de ce apare ideea de crimă? De ce nu ne exprimăm această emoție în alt fel? Deși are loc la nivel inconștient, majoritatea oamenilor au simțit furie violentă la un moment dat în viețile lor.

Puțini dintre noi dorim să recunoaștem sentimentele de ură față de un părinte, copil, partener de viață sau prieten apropiat, deși pare mai ușor să mărturisim că simțim asta față de un frate sau o soră. Mai ales în copilărie, înainte să devenim complet „civilizați", violența fizică izbucnește de multe ori între copiii din aceeași familie; chiar și ca adulți, este obișnuit ca frații să aibă relații furtunoase, să aibă ieșiri violente atunci când se adună cu toții de sărbători sau să își poarte pică ani de zile. Dacă dumneavoastră nu ați simțit acest lucru niciodată, este posibil să cunoașteți oameni care au trăit așa ceva. Ura poate fi atât de intensă, de insuportabilă, încât frații și surorile încheie definitiv relațiile dintre ei.

De asemenea, considerăm că propria ură este acceptabilă atunci când pare justificată, când cineva ne-a rănit într-o manieră profundă. Mai ales dacă există răutate sau insensibilitate de cealaltă parte, considerăm că este în regulă să urâm. V-ați înfuriat vreodată dacă un alt șofer v-a „furat" locul de parcare pe care îl așteptați? Ați vrut să pocniți o persoană care a intrat intenționat la coadă în fața dumneavoastră? Ați vrut să vă sugrumați partenerul de cuplu sau soțul/soția atunci când a făcut un comentariu jignitor despre dumneavoastră, în fața unor prieteni?

În relațiile apropiate, ura poate fi extrem de dureroasă și de distructivă. Atunci când ne copleșește, putem răbufni și provoca durere, rănindu-i pe oamenii la care ținem. Probabil că ați avut experiența izbucnirii la adresa cuiva în timpul unei dispute și a rostirii unor cuvinte pe care le-ați regretat mai târziu. Sub impulsul momentului, probabil că ați simțit că urați persoana respectivă și că doreați ca relația dumneavoastră să înceteze; poate că ați și spus asta, folosind un limbaj crud și abuziv.

În decursul anilor, mulți pacienți mi-au povestit despre conflictele din relațiile lor; am descoperit că, atunci când sunt copleșiți de ură, este ceva obișnuit ca oamenii să le spună partenerilor de cuplu: „Mai du-te naibii!“ sau chiar: „Dispari de pe fața pământului!“.

UNIVERSALITATEA URII

În practica mea, pacienții mă corectează uneori, dacă folosesc cuvântul „ură“ pentru a le descrie sentimentele: „Poate că sunt furios, dar e cam mult spus că urăsc. Nu cred că simt ură.“ De obicei, consideră că ura este o emoție *rea*; înseamnă că e ceva *în neregulă* cu tine. Ura este unul dintre acele sentimente pe care cărțile de psihologie practică și ghidurile spirituale te învață să le *depășești* sau *să treci peste* ele, de parcă am putea să scăpăm pentru totdeauna de acea emoție.

Dar uitați-vă la știrile de seară si veți vedea atrocități zilnice comise în Africa, reprimarea brutală a disidenței în Orientul Mijlociu, crime oribile comise în țara noastră, nenumărate acte de răzbunare înfăptuite de regimurile politice corupte sau armatele rebele din toată lumea. În fiecare zi, oamenii de pe întreaga planetă își exprimă ura.

Dacă vă uitați seara la emisiunile de reality show, veți vedea acest aspect al naturii umane exprimat intens și nerușinat: invitați dornici de atenție, îndemnați să ofere un spectacol pentru audiență, spun lucruri malițioase oamenilor pe care se presupune că îi iubesc. Ura este un fapt al vieții, iar gestionând-o, inhibând exprimarea acesteia, mai ales în majoritatea relațiilor noastre importante, devenim civilizați.

La fel cum clivajul poate „rezolva“ ambiguitatea ideilor opuse ducând la o gândire de tip alb sau negru, el ne poate ajuta și să înfruntăm problema ambivalenței în relațiile noastre. Din punct de vedere emoțional, clivajul înseamnă să împărțim impulsurile de dragoste și de ură și să le menținem complet separat. De obicei,

acest lucru înseamnă să îndreptăm ura către o altă persoană decât cea pentru care este menită.

În capitolul anterior, despre deplasare, am dat exemplul unei proaspete mame care nutrește resentimente împotriva soțului său și nu a copilului; o astfel de deplasare depinde de acest tip de clivaj emoțional. Mama și-a *clivat* ambivalența cu privire la bebelușul dependent de ea; se bucură de sentimentele de iubire și mulțumire și își *deplasează* ostilitatea de la copil către soț.

Pe măsură ce încercați să înțelegeți mecanismele de apărare și modul în care acestea funcționează, etichetarea și izolarea proceselor exacte este mai puțin importantă decât recunoașterea durerii pe care sunt menite să o rezolve. Este dificil și dureros să avem emoții contradictorii (sentimente de dragoste și ură) pentru *orice persoană* apropiată, mai ales dacă este vorba de bebelușul neajutorat pe care ni l-am dorit dintotdeauna.

POVESTEA LUI ALEXIS

Una dintre pacientele mele, Alexis, avea probleme cu ambivalența în ambele sensuri ale cuvântului. În momentul când a început tratamentul, se întâlnea de câteva luni cu doi bărbați diferiți — Steve și Brian — de obicei nu în aceeași perioadă, ci prin rotație. La început, s-a hotărât că vrea să rămână cu Steve; apoi s-a răzgândit, a renunțat la Steve și a trecut la Brian. Nu se putea hotărî.

La începutul fiecărei perioade cu unul sau cu celălalt, Alexis simțea că este „îndrăgostită“ și credea că este fericită (deși avea îndoieli dacă luase sau nu decizia corectă); atunci când apărea, inevitabil, un conflict care o făcea să devină furioasă sau frustrată, stabilea rapid că făcuse o greșeală, renunța la actualul iubit și relua legătura cu cel pe care îl respinsese anterior.

Alexis nu putea face față realității unei relații. Partenerii noștri fac, în mod inevitabil, lucruri care ne enervează sau ne frustrează;

ori de câte ori simțea furie sau frustrare, Alexis considera că este o dovadă a faptului că a luat decizia greșită. Avea o perspectivă idealizată despre dragoste ca stare perfectă, neîntinată de celelalte emoții care o complicau, și pe care le cliva și le respingea de îndată ce începea să le simtă.

Dar suportarea furiei și, uneori, a urii care survine în relațiile noastre, evitarea comportamentului distructiv, care îi rănește pe cei dragi în acele momente, ne permit să menținem intimitatea cu o altă persoană timp de mulți ani de zile. Acest lucru se aplică și prieteniilor și relațiilor noastre familiale.

După cum voi discuta în Partea a III-a, a tolera acest tip de ambivalență înseamnă a învăța să trăim o emoție fără ca ea să ne copleșească, și a înțelege că toate sentimentele sunt temporare. Tolerarea ambivalenței înseamnă capacitatea de a gândi și a crede cu adevărat: „Poate că te urăsc în momentul acesta, poate că aș vrea să te dau cu capul de pereți, dar știu că acest sentiment va trece și, în cele din urmă, voi simți din nou dragostea mea pentru tine."

CLIVAJUL UTIL VS. CLIVAJUL EXCESIV

Clivajul excesiv poate face ca relațiile să fie dificile și instabile. Poate cunoașteți pe cineva care începe și încheie în mod repetat relații romantice, sau care își face prieteni noi și renunță rapid la aceștia. Dacă nu puteți tolera realitatea emoțiilor contradictorii, vă va fi greu să mențineți un contact uman apropiat.

Pe de altă parte, clivajul ne permite adeseori să ne susținem și să ne protejăm relațiile. Dacă avem alte moduri de a ne exprima sentimentele de furie, înseamnă că îi putem proteja pe cei dragi de aceste emoții. Dacă avem motive legitime să ne simțim furioși, este important să comunicăm acea furie (în maniere constructive) prietenilor, membrilor familiei și colegilor, dar nu este o idee bună să îi bombardăm cu întreaga intensitate a furiei noastre în toiul acțiunii.

Una dintre funcțiile utile ale societății este să ne ofere moduri de a ne exprima furia — să identificăm locuri în care este normal să simțim și să ne exprimăm agresivitatea (clivată), sau chiar ura. Gândiți-vă la cum funcționează competițiile în sportul profesionist, de exemplu, în care majoritatea spectatorilor se identifică cu o echipă sau un concurent și doresc să zdrobească rivalul. Nu doar că oferă un mod necesar de a ne exprima impulsurile competitive, dar ne permit și să canalizăm numeroase sentimente agresive departe de relațiile noastre intime și să le exprimăm într-un context mai sigur.

Războiul, cu un combatant inamic identificat, poate servi aceluiași scop, oferind un mod aprobat de a ne exprima agresivitatea. În perioadele de război, clivajul devine extrem de evident: oamenii de acasă se reunesc mai ușor, își lasă neînțelegerile la o parte și se unesc împotriva unui dușman comun. Pentru o perioadă, poate crea sentimentul armoniei și unității domestice, extrem de important în confruntarea cu o amenințare reală din exterior.

Dar oamenii care se bazează foarte mult pe acest tip de apărare pot avea probleme fără o astfel de manieră de a-și exprima agresivitatea. De exemplu, în filmul „Marele Santini“, din 1979, colonelul Bull Meechum se întoarce după o misiune în străinătate și începe să își terorizeze familia. Mai târziu, recunoaște în fața prietenului său, Virgil, că este greu să fii războinic pe timp de pace. Are nevoie de modalitatea aprobată de a-și exprima agresivitatea, care îi permite să o cliveze și să și-o îndrepte departe de cei dragi. Fără o astfel de cale de exprimare, își brutalizează constant soția și cei patru copii.

Probabil că ați participat și dumneavoastră la evenimente sportive ale propriilor copii și ați văzut un anumit tată extrem de preocupat de victoria echipei din care face parte fiica sa, și care devine agresiv și abuziv față de arbitru atunci când deciziile sunt favorabile echipei adverse. Probabil că se confruntă cu un anumit nivel de ură, încearcă să o cliveze și să o canalizeze către sport, dar descoperă că sentimentul încă este incontrolabil. Uneori, „furia

la volan" poate reflecta procesul de clivaj: deși, teoretic, este mai sigur să vă îndreptați furia către străini, puteți avea probleme dacă celălalt șofer este la fel de mânios pentru că i-ați tăiat calea în trafic!

De asemenea, clivajul poate fi folosit de ecologistul extrem de furios pe care l-am descris în ultimul capitol, activistul ostil care luptă pentru a proteja drepturile animalelor sau mediul înconjurător cu o ură intensă, îndreptată către poluatorii industriali nemiloși sau oamenii de știință diabolici din diverse laboratoare. Aceștia pot simți ură, și pe bună dreptate; dar atunci când clivajul este excesiv, perspectiva lor asupra lumii devine simplistă: eroii negativi caricaturizați versus victima pură și nevinovată.

Percepțiile despre persoanele dragi și atitudinile față de acestea pot deveni, și ele, bidimensionale. Oamenii care recurg la clivaj pot deveni extrem de „amabili" în relațiile lor intime; la nivel personal, pot părea artificiali sau siropoși. Și-au clivat sentimentele agresive și au ales o modalitate de exprimare pe care o găsesc acceptabilă, dar prețul plătit este lipsa intimității autentice în relațiile de prietenie, dar și în cele familiale și amoroase.

CLIVAREA PERCEPȚIILOR NOASTRE DESPRE ALȚI OAMENI

Atunci când clivajul este activ, ne afectează adeseori capacitatea de a percepe alți oameni în mod corect. În exemplul de mai sus, activistul cu exces de zel vede problema drepturilor animalelor sau protejării mediului înconjurător în termeni de alb sau negru, sau chiar în termeni moraliști; drept rezultat, cei care se află de cealaltă parte devin caricaturi — ștabi corporatiști nemiloși sau oameni de știință cruzi — nemaifiind oameni tridimensionali. După cum am discutat mai devreme în acest capitol, ne este mai ușor să ne acceptăm ura dacă noi considerăm că este justificată; uneori, ne

distorsionăm percepțiile, în mod inconștient, ca modalitate de a ne justifica sentimentele de ură.

Pentru a găsi o modalitate sigură de exprimare a sentimentelor noastre ostile, putem percepe lumea în termeni foarte clari de bine și rău: animalele neajutorate, nevinovate, și oamenii răi care le exploatează; mediul înconjurător imaculat și răufăcătorii care îl poluează. Îi urâm pe oamenii aceia răi, iar ei *merită* asta. În vremuri de război, guvernele folosesc acest tip de clivaj prin propagandă, pentru a ne convinge că partea adversă este *rea*. Gândiți-vă la filmele create în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, pline de naziști caricaturizați.

Urâți-i pe oamenii aceștia — o merită!

Eroii din acele filme de război din anii 1940 sunt, de obicei, la fel de bidimensionali ca și naziștii cei răi cu care se luptă, simpli în bunătatea lor — neînfricați, idealiști, plini de dragoste față de țara lor și pregătiți să moară pentru ea. Rareori auziți un politician din ziua de astăzi care să vorbească despre soldații noștri în uniformă altfel decât ca despre niște modele de curaj și sacrificiu de sine. Perspectiva asupra lumii în termeni de alb sau negru, de bine versus rău, reflectă procesul de clivaj. Pune stăpânire pe o realitate complexă, ambiguă, și o simplifică, în scopul apărării: fie un mecanism psihic individual de apărare, fie o apărare națională, care mobilizează ura populației în vreme de război.

CLIVAJUL ÎN CONDIȚII DE STRES EXTREM

Chiar și oamenii care nu se bazează în principal pe clivaj ca mecanism de apărare pot recurge la clivaj în condiții de stres extrem, atunci când mecanismele lor normale de apărare îi dezamăgesc. Negarea sau refularea pot funcționa o vreme, dar emoțiile intense ar putea trece prin ele, iar clivajul acționează ca un fel de apărare de rezervă. Pot explica acest proces mai clar cu un exemplu.

Nepotul clientei mele, Chloe, s-a încurcat cu un grup de traficanți de droguri și a fost ucis cu brutalitate de aceștia. Criminalii au fost prinși, dar au ajuns în instanța de judecată abia după câțiva ani. Pe măsură ce procesul se apropia, anticipând ororile pe care aveau să le audă de pe banca martorilor, Chloe și familia ei s-au unit sub forma unui grup de sprijin. Au creat un program, pentru a se asigura că cel puțin un membru al familiei era întotdeauna prezent. Evenimentele și obligațiile obișnuite erau lăsate deoparte; viața se învârtea în jurul procesului care se apropia.

În această perioadă, familia lui Chloe a devenit devotată cauzei de a-i face dreptate băiatului ucis, care, așa cum se întâmplă de obicei în astfel de cazuri, devenise o persoană mult mai bună în amintirile lor decât fusese vreodată în viața reală. Familia și-a urmat scopul cu o fervoare aproape religioasă: condamnarea criminalilor la închisoare pe viață a devenit singurul scop al vieții lor. Vechile nemulțumiri și conflicte dintre membrii familiei au fost lăsate deoparte. Majoritatea dintre noi putem înțelege de ce s-ar întâmpla așa ceva; probabil că majoritatea dintre noi am reacționa la fel.

Cu puțin timp înainte de începerea procesului, o prietenă de-a lui Chloe a făcut greșeala să se plângă de fratele ei, față de aceasta — pe bună dreptate, după cum s-a dovedit mai târziu, deși Chloe nu vedea asta la momentul respectiv. S-a întors împotriva prietenei sale și a încheiat relațiile cu aceasta, acuzând-o că i-a tratat fratele „cu răutate“, deși, de fapt, era vina acestuia. Prietena lui Chloe a devenit o persoană foarte „rea“, un dușman care trebuia să fie exilat.

La fel ca o națiune aflată în condiții de stres în vreme de război, familia lui Chloe s-a strâns laolaltă. Nepotul ucis fusese *bun*, familia lor era *iubitoare*, iar oricine nu îi sprijinea întru totul era *rău*. Prietena lui Chloe a devenit un dușman malefic, pe care trebuia să îl învingă. Deoarece durerea și groaza iscată de procesul care se apropia îi provocase atâta stres, nu mai putea tolera situații ambigue, ambivalente: nu putea suporta să creadă că fratele pe care îl iubea se comportase urât față de prietena ei.

După câteva luni, după ce procesul a luat sfârșit și criminalii au fost condamnați, iar Chloe nu a trebuit să mai facă față unui stres enorm, ea a ajuns să înțeleagă punctul de vedere al prietenei sale și a reluat relația cu aceasta. Și-a recuperat perspectiva mai nuanțată asupra propriului frate, pe care o avea de obicei. Dar, în timpul acelei perioade îngrozitoare, înainte și după proces, a trebuit să îndure atât de mult stres, încât o perspectivă nuanțată, ambivalentă, i-ar fi suprasolicitat capacitățile emoționale.

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Extremele de bine și rău reprezintă semnul distinctiv al clivajului, împreună cu schimbările majore de la emoții foarte pozitive la unele foarte negative, atunci când vine vorba despre relațiile importante; veți vedea fluctuații enorme în percepția asupra celorlalți oameni, care pot trece abrupt de la un loc pe piedestal la groapa de gunoi, peste noapte. Gândirea de tip alb sau negru este la ordinea zilei.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Bărbații și femeile cărora le este greu să tolereze frustrarea inevitabilă care apare atunci când depind de alți oameni se pot îndrăgosti și pierde acest sentiment repede, crezând mai întâi în perfecțiunea unui nou partener, apoi respingându-l ca și cum ar fi lipsit de valoare. La fel ca pacienta mea, Alexis, puteți avea probleme cu realitatea emoțiilor contradictorii, „rezolvându-vă" ambivalența scăpând de partenerul de cuplu care v-a dezamăgit sau v-a enervat. Cititorii care s-au identificat cu afirmațiile din **Grupul 4** sunt predispuși să apeleze la acest tip de clivaj.

Puteți vedea un tipar similar în prieteniile dumneavoastră: poate că nu criticați deloc anumiți oameni pe care îi admirați și îi disprețuiți pe dușmani cu ardoare. Sentimentele intense și volatile

pot fi un semn al clivajului. Dacă vă atașați foarte mult sau deveniți obsedați de alți oameni, indiferent dacă sunt prieteni sau parteneri de cuplu — mai ales dacă tindeți să îi idealizați — s-ar putea să vă bazați pe un clivaj excesiv. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 2** ar trebui să fie atenți. Dacă vă entuziasmați în mod repetat cu privire la oameni noi, iar apoi vă pierdeți rapid interesul, se poate să vă fie greu să acceptați realitatea ambivalenței în *toate* relațiile dumneavoastră care implică nevoia sau dependența.

Deși, de obicei, ne apărăm împotriva conștientizării furiei, este posibil să clivăm sentimentele de dragoste atunci când simțim că este prea periculos să ne recunoaștem nevoia și dependența. Se poate ca o persoană furioasă sau nemulțumită în mod constant să evite sentimentele mai tandre; uneori, pare mai sigur să fii furios (o emoție puternică!), dar convins că ai dreptate, decât vulnerabil, rănit și dezamăgit de un om pe care îl iubești, mai ales dacă depinzi foarte mult de acesta.

EMOȚIILE

Cititorii care se identifică cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 4** pot „exploda“ sau își pot ieși din sărite, din când în când. Pentru perioade lungi de timp, puteți reuși să vă *clivați* emoțiile ostile sau „negative“, găsind modalități de exprimare a acestora în altă parte, la distanță; dar atunci când vă simțiți deodată furioși față de o persoană apropiată, furia poate pune stăpânire pe dumneavoastră și vă poate copleși. Creșterile bruște, neașteptate ale emoțiilor puternice, mai ales atunci când este greu să explicăm intensitatea lor în acel moment, indică de obicei eșecul clivajului ca mecanism de apărare.

Uneori, clivajul poate fi o apărare extrem de stabilă, ca în cazul persoanei „echilibrate“, care își ține în frâu emoțiile și izbucnește rareori (**Grupul 3**). Clivajul joacă un rol important și în obsesii și compulsii. În celebrul caz al „Omului cu șobolani“, Freud descrie

un pacient cu un conflict puternic între sentimentele de dragoste și de ură; „Omul cu șobolani" se baza pe gândirea obsesivă și comportamentul compulsiv pentru a ține ura sub control și departe de conștiință: obsesiile și compulsiile țin clivajul la locul său, dar numai prin vigilență constantă.[17] Dacă vă confruntați cu gânduri obsesive și/sau comportamente compulsive, poate că vă bazați pe clivaj pentru a vă păstra agresivitatea la distanță.

Clivajul ca mecanism de apărare poate fi extrem de instabil și de haotic: unii oameni care se bazează pe clivaj trec de la o emoție extremă la alta într-o perioadă scurtă de timp. Perspectivele pot trece rapid de la a adora la a disprețui persoana de lângă tine. Problema ambivalenței, a modului în care este gestionată realitatea emoțiilor contradictorii în toate relațiile, reprezintă o provocare pentru toată lumea, mai ales pentru oamenii care se confruntă cu simptome ale tulburării de personalitate de tip borderline.[18]

STIMA DE SINE

Pentru o persoană care se confruntă cu probleme legate de rușine și stimă de sine scăzută, ambivalența aduce o provocare suplimentară. Dacă ne străduim să ne găsim valoarea personală, atunci când o persoană dragă ne dezamăgește sau ne frustrează, o luăm adesea ca pe o ofensă personală, care ne rănește profund. Ni se poate părea atât de chinuitor, încât o *urâm* pentru că ne-au făcut să ne simțim astfel. Clivăm acea dragoste și ne refugiem în

17 Sigmund Freud, "Remarci asupra unui caz de nevroză obsesională", *Opere esențiale*, vol. 7, București: Trei, 2010, p. 60.

18 Deşi eu nu acord multă valoare acestui diagnostic, DSM-IV (Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale, ediția a IV-a) identifică un număr de trăsături care apar, de obicei, împreună, deşi în aproape toate aşa-numitele tulburări de personalitate, dar şi în alte tulburări. Pentru scopul nostru, cea mai importantă dintre acestea este „un tipar de relaţii interpersonale instabile şi intense, caracterizate de alternarea între extreme ale idealizării şi devalorizării". Aceste alternări reflectă funcţionarea instabilă şi haotică a clivajului ca mecanism de apărare.

furie, întorcându-ne împotriva persoanei care a stârnit acele sentimente de rușine. Cititorii care se simt mai atrași de afirmațiile din **Grupul 6** tind să se bazeze pe acest tip de clivaj. (Voi spune mai multe despre acest tip de apărare în Capitolul Unsprezece.)

EXERCIȚII

1. Care este afilierea dumneavoastră politică? Dacă vă identificați puternic cu partidul dumneavoastră (adică dacă votați *întotdeauna* fie candidatul democrat, fie candidatul republican), analizați platforma celuilalt partid și vedeți dacă sunteți de acord cu vreunul dintre punctele sale de vedere. Politica este un domeniu în care oamenii apelează adesea la gândirea de tip alb sau negru; dacă nu găsiți *niciun* punct cu care să simpatizați, se poate să folosiți clivajul pentru a rezolva ambiguitățile și nuanțele, mai ales dacă tindeți să caricaturizați oamenii — adică republicanii sunt fanatici religioși înarmați, iar democrații sunt socialiști care îl urăsc pe Dumnezeu.
2. Gândiți-vă la una dintre primele dumneavoastră relații de dragoste. Vă amintiți prima dată când v-ați simțit frustrați, dezamăgiți sau furioși pe partenerul dumneavoastră? Cum ați făcut față acelor sentimente? V-au ridicat semne serioase de întrebare dacă să mai continuați relația? Relația a supraviețuit sau apariția acestor emoții dificile a condus la încheierea ei?
3. Acum, gândiți-vă la relația de dragoste actuală sau una recentă; amintiți-vă una dintre cele mai intense certuri pe care le-ați avut, atunci când v-ați simțit răniți sau dezamăgiți. Cum v-ați exprimat furia?
   a. Ați explodat și v-ați atacat partenerul în moduri dureroase (chiar dacă ați simțit că erau justificate)?

b. Sau, la extrema opusă, v-a fost teamă de furie — a dumneavoastră sau a partenerului — și ați cedat rapid, asumându-vă vina?

Ambele poziții reflectă procesul de clivaj: în primul caz, v-ați îndepărtat prin clivaj toate sentimentele bune, de dragoste, și, drept urmare, ați simțit doar ostilitate; în cel de-al doilea caz, v-ați îndepărtat prin clivaj furia, deoarece ați considerat-o prea supărătoare sau distructivă.

4. Atunci când vă enervați pe prieteni, membri ai familiei sau colegi de serviciu, tindeți să vă îndepărtați și să renunțați la ei? Dacă adoptați un tipar de conflicte explozive, care conduc la o ruptură, mai ales dacă tindeți să simțiți că aveți dreptate în propria apărare, poate fi în funcțiune clivajul. Analizați una dintre aceste relații eșuate; alegeți o persoană a cărei amintire încă vă trezește sentimente de furie, dar care a însemnat cândva foarte mult pentru dumneavoastră:
   a. Străduiți-vă să vă dați seama ce s-a întâmplat, din punctul de vedere al celeilalte persoane. Nu vă permiteți să „contraargumentați“ sau să vă gândiți „da, dar…“
   b. Amintiți-vă un moment de dinainte de ruptură, când v-ați simțit foarte apropiați de cealaltă persoană; încercați să vă aduceți aminte de sentimentele bune și vedeți dacă au rămas urme ale acestora. Dacă nu puteți, înseamnă că ați reușit să clivați și ați negat toată afecțiunea pe care ați simțit-o vreodată.
   c. Dacă reușiți să recuperați acele sentimente frumoase, simțiți vreun regret sau tristețe după aceea? Atunci când „vindecăm“ un clivaj — adică, atunci când recuperăm dragostea sau afecțiunea clivată, de obicei trezim în noi înșine sentimente de pierdere, remușcare sau regret.
   d. Sau, în schimb, aveți sentimente de rușine? Uneori, trecem de la „a avea dreptate deplină“ la „a greși complet“ — un alt caz de clivaj. Vedeți dacă puteți găsi un punct de vedere mai „nuanțat“, în care fiecare dintre dumneavoastră a contribuit la respectiva neînțelegere.

5. Amintiți-vă de o perioadă din viața dumneavoastră în care ați trecut printr-un moment extrem de dificil — poate nu la fel de îngrozitor ca experiența prin care a trecut Chloe, dar ceva foarte stresant, foarte dureros.
   a. Ați devenit mai sensibili sau mai „irascibili“ în acea perioadă, la fel ca majoritatea oamenilor? Ați avut mai puțină toleranță decât de obicei pentru provocările obișnuite pe care vi le prezenta viața?
   b. Ați avut vreodată neînțelegeri serioase cu alți oameni? V-ați simțit „persecutați“ de comportamentul unui prieten, coleg sau membru al familiei? Ați simțit că aveți dușmani?
   c. Atunci când vă uitați înapoi, vă dați seama în ce fel au fost distorsionate sau inexacte perspectiva dumneavoastră asupra lumii și toleranța față de alți oameni? Respectivele incidente vi se par acum neînsemnate, în comparație cu modul cum le-ați văzut atunci?

CE URMEAZĂ?

În continuarea capitolelor precedente, exercițiile de mai sus vă încurajează să analizați mai profund rolul ostilității în relațiile dumneavoastră amoroase și în alte legături intime. Până acum, am discutat despre *negarea* și *refularea* furiei, *deplasând-o* și *clivând-o*, pentru a o îndrepta departe de o persoană dragă. Gestionarea forței potențial distructive a furiei și urii reprezintă o provocare psihologică majoră pentru toată lumea.

În următoarea săptămână, fiți atenți la sentimentele ostile care ar putea apărea în viața dumneavoastră. Observați modul cum le înfruntați, și dacă apelați la vreunul dintre mecanismele de apărare discutate până acum. După cum voi discuta în Partea a III-a, o strategie mai eficientă ar fi să inhibăm prima creștere explozivă a emoției, amintindu-ne că toate sentimentele sunt temporare și vor trece, cu timpul. Însă este mai ușor de spus decât de făcut!

ȘAPTE
Idealizarea

„Sam: Am știut de prima dată când am atins-o. Mă simțeam de parcă mă întorceam acasă... dar nu la vreo casă pe care o mai cunoscusem vreodată. Doar i-am dat mâna, ca să o ajut să coboare din mașină și am știut. A fost ca un fel de... *magie.*"

– *„Nopți albe în Seattle" (1993)*

În ultimul capitol am discutat despre clivaj ca modalitate de a rezolva ambiguitatea, implicând fie emoții contradictorii, fie atitudini incompatibile. De asemenea, am descris modul în care clivajul colorează adeseori felul în care percepem oamenii, folosind exemplul perioadei de război, când combatanții aflați de cealaltă parte a unui conflict devin foarte răi, iar soldații noștri, foarte buni. Drept rezultat al acestui tip de clivaj, tindem să ne *urâm* inamicii și să ne *idealizăm* eroii. Acest capitol analizează maniera în care idealizarea însoțește clivajul, dar funcționează și ca mecanism de apărare de sine stătător.

Un *ideal* este un standard de perfecțiune, frumusețe sau excelență, și *idealizarea* înseamnă ridicarea lucrurilor banale sau umane la statutul de perfecțiune. Majoritatea dintre noi intuim acest proces; înțelegem că implică speranțe sau așteptări nerealiste, și conduce de obicei la deziluzii, cel mai familiar exemplu fiind iubirea romantică. La începutul unei noi povești de dragoste, persoana iubită pare perfectă, fără defecte sau trăsături de caracter problematice; cu timpul, pe măsură ce această idealizare se estompează, începem să ne vedem partenerul de cuplu așa cum este de

fapt. Dacă deziluzia se dovedește a fi prea puternică, poate duce la încetarea relației.

Pe lângă idealizarea unei alte persoane, putem idealiza și o *experiență* sau, uneori, *propria persoană*.

Idealizarea unei *experiențe* înseamnă să credem că aceasta ne va satisface perfect sau ne va rezolva toate problemele: de exemplu, persoana care crede constant că toate aspectele din viața sa vor fi minunate după ce se întâmplă *un anumit lucru*.

Idealizarea *propriei persoane* înseamnă că noi considerăm că nu greșim sau nu avem probleme psihologice, ori că suntem mai echilibrați sau avem mai puține defecte decât avem de fapt. Narcisicul, împovărat de sentimente inconștiente de rușine cu privire la dezastrul din interiorul său (vedeți Capitolul Unsprezece), încearcă cu disperare să se considere perfect și frumos, invidiat sau admirat de către alții.

Voi discuta despre aceste trei forme de idealizare — a unei alte persoane, a unei experiențe, a propriei persoane — mai detaliat în acest capitol.

IDEALIZAREA CA MECANISM DE APĂRARE

La început, se poate să nu fie evident că idealizarea este un mecanism de apărare. Desigur, este un concept familiar, dar în ce fel este o *apărare*? În ce manieră întruchipează o minciună pe care ne-o spunem pentru a evita durerea?

În același mod în care clivajul *simplifică* problema ambiguității — adică durerea provocată de incertitudine și ambivalență — idealizarea oferă o soluție „simplă“ la problemele care, în mod inconștient, par fără speranță sau prea dureroase încât să fie confruntate. Prietenul dumneavoastră care se tot îndrăgostește și pierde rapid acel sentiment, care trece de la pasiunea impetuoasă la deziluzia amară... ați observat că tinde să devină deprimat atunci când

fiecare nouă relație eșuează? Poate credeți că depresia rezultă din dezamăgire, dar, de fapt, a fost acolo dintotdeauna; eșecul idealizării ca *apărare împotriva sentimentelor de depresie* îl pune din nou în contact cu acele sentimente de care sperase să scape.

Cu alte cuvinte, unii oameni apelează la efectele aproape narcotice ale iubirii romantice, ca la un fel de antidepresiv emoțional. Implicarea lor într-o relație cu un partener are puțin de-a face cu intimitatea sau contactul emoțional autentic; ei își doresc „starea de euforie“ care rezultă din îndrăgostire, folosind-o ca modalitate de a scăpa de durere și depresie. Sfârșitul unei noi relații de dragoste și „dezîndrăgostirea“ îi readuce la aceleași sentimente pe care speraseră să le vindece.

Urcușurile și coborâșurile romanticului incurabil ne aduc aminte de urcușurile și coborâșurile asociate de obicei cu tulburarea bipolară, ceea ce numeam înainte boala maniaco-depresivă (un termen pe care îl consider mai descriptiv și mai util). De fapt, depresia maniacală și dragostea în serie reflectă fuga către o stare de spirit idealizată — pasiune sau manie — pentru a scăpa de sentimentele insuportabil de dureroase.

Probabil cunoașteți termenul „hipomanie“ (textual „sub manie“) — nu este la fel de extremă și de periculoasă ca stările de manie întâlnite în depresia maniacală, dar este similară ca natură. Dragostea romantică idealizată reprezintă un tip de hipomanie al cărei scop este să vindece sentimentele insuportabile de depresie.

ETHAN

Pacientul meu, Ethan, un scriitor aspirant trecut de 25 de ani, suferea de o formă ușoară de tulburare maniaco-depresivă și se îndrăgostea și „dezîndrăgostea“ constant. Zile și săptămâni la rând, se afunda într-o stare de depresie atât de profundă, încât abia reușea să ajungă la birou și să facă față sarcinilor cotidiene.

Noaptea și în weekenduri, se închidea în casă, incapabil să scrie sau să facă altceva decât să se uite la televizor. În cele din urmă, își părăsea apartamentul și se ducea în baruri și cluburi de dans, căutând aproape conștient o nouă relație de dragoste, care să îl scoată din acea depresie.

Atunci când cunoștea un bărbat nou, pasiunea îi conferea un fel de „stare de euforie“ care dura până la sfârșitul respectivei relații... câteva zile, câteva săptămâni. Ethan își idealiza întotdeauna partenerii, înzestrându-i cu trăsături pe care nu le posedau și făcând abstracție de caracterele lor adevărate. Atunci când realitatea îl lovea, inevitabil, devenea deziluzionat, încheia noua relație și se afunda din nou în depresie. O lungă perioadă de timp, Ethan s-a simțit incapabil să înfrunte motivele ascunse ale depresiei sale — furia puternică și distructivă, parțial alimentată de așteptarea de a obține tot ceea ce dorea, fără să muncească pentru asta; în schimb, căuta un remediu magic sub forma iubirii, trecând de la un partener la celălalt, atunci când drogul nu își mai făcea efectul.

IMAGINILE CULTURALE ALE IDEALULUI

Poate că ați cunoscut oameni precum Ethan, dar mai puțin extremi în goana lor frenetică după iubire. Poate că și dumneavoastră sunteți romantici incurabili. Cultura noastră ne prezintă în mod constant imagini idealizate ale dragostei și „fericirii până la adânci bătrâneți“, de parcă relația potrivită ne-ar putea rezolva toate problemele; mulți oameni așteaptă cu nerăbdare nunta perfectă, ca încununare a unei astfel de iubiri.

Filmele de la Hollywood, mai ales genul comediei romantice, ne bombardează cu imagini ale iubirii perfecte: două persoane extrem de atrăgătoare se îndrăgostesc, se luptă cu obstacolele care li se ivesc în cale, le depășesc și, în cele din urmă, se îndreaptă către orizont ținându-se de mână — așa cum se derulează lucrurile în cel

mai romantic film, „File de poveste“ (1987). Bineînțeles că filmul este un basm... dar mulți adulți vor să creadă în basme.

Căutarea unei iubiri idealizate implică dorința de a atinge o stare de perfecțiune, de a găsi soluții optime pentru toate dificultățile, de a pune capăt durerii și suferinței. Reflectă credința într-un fel de magie, așa cum se arată în citatul din „Nopți albe în Seattle“ de la începutul acestui capitol. Atunci când Sam o prinde, în sfârșit, de mână pe Annie, în scena finală din film, publicul înțelege că și această atingere este magică, iar noul cuplu va trăi fericit până la adânci bătrâneți.

IDEALIZAREA ȘI CLIVAJUL

Idealizarea în dragoste depinde de procesul de clivaj: ambivalența față de persoana iubită este „rezolvată“ clivând sentimentele sau îndoielile care intră în conflict cu Dragostea Adevărată și apoi scăpând de ele, de obicei prin procesul de proiecție (care va fi discutat în capitolul următor). Romanticul incurabil se agață de iluzia perfecțiunii cât se poate de mult, până când realitatea iese la suprafață. Atunci, partenerul care înainte nu avea niciun defect nu mai are, deodată, nicio valoare. Persoana perfectă devine *persona non grata*.

Ar trebui să ne fie clar că, deși folosim cuvântul „dragoste“ pentru a le descrie, astfel de sentimente de dragoste idealizată nu seamănă cu tipul de dragoste care se dezvoltă în relațiile pe termen lung. Mulți oameni spun că sunt *îndrăgostiți*, pentru a diferenția această stare de alte forme de dragoste. Dragostea romantică depinde de idealizarea persoanei iubite, în timp ce formele mai realiste de dragoste implică o perspectivă complexă asupra celeilalte persoane, care include adesea trăsăturile sale enervante, sau comportamentele sale care inspiră furie. Dragostea romantică idealizată nu lasă loc pentru astfel de emoții dificile.

Pe de altă parte, idealizarea timpurie care apare odată cu îndrăgostirea are rolurile ei. Acum mulți ani, terapeutul meu mi-a spus că aceste sentimente romantice ne pot ajuta să depășim anxietatea provocată de apropierea de o persoană străină. Vulnerabilitatea față de o persoană nouă, în mare parte necunoscută, poate fi înfricoșătoare — atât de înfricoșătoare încât putem evita complet această experiență de a ne apropia de ea. Ca mecanism de apărare, dragostea romantică (idealizarea) ne ajută să depășim aceste temeri.

Îmi place să spun că o relație trainică este una în care ne trezim din visul iubirii romantice perfecte cu o persoană ideală și descoperim că suntem implicați într-o relație cu o persoană care este, de fapt, destul de bună. În condiții optime, pe măsură ce idealizarea dispare, dezvoltăm o intimitate autentică, bazată pe aprecierea realistă a partenerilor noștri. Atunci când idealizarea reflectă o apărare mai puternică și o incapacitate de a tolera adevărul, atât la nivel intern, cât și extern, ea este înlocuită de deziluzie, disperare sau depresie.

EROI ȘI CELEBRITĂȚI

În cultura noastră, tindem să idealizăm anumite persoane publice, mai ales sportivi și staruri de film. În loc să îi vedem ca pe niște ființe umane obișnuite, la fel ca noi, îi ridicăm la statutul de perfecțiune: devin eroi care ne întruchipează idealurile; sau, în cazul celebrităților, duc vieți demne de invidiat, lipsite de greutățile care ne guvernează propria existență.

La o primă privire, acest tip de idealizare nu pare deloc să fie un mecanism de apărare. În ce mod implică idealizarea unei celebrități *o minciună pe care ne-o spunem nouă înșine pentru a ne feri de durere*? Recunosc că nu este un mecanism de apărare extrem de puternic, dar implică un fel de autoamăgire: unii oameni (ne spunem noi)

sunt atât de norocoși încât duc vieți neafectate de durerea umană obișnuită, nu trec prin suferințe, pierderi sau frustrări, spre deosebire de noi. Chiar dacă suferă, felul lor de suferi este diferit, din punct de vedere calitativ, de felul cum suferim noi — mai nobil, demn de invidiat, pur și simplu pentru că *sunt celebri*. În cultura noastră, venerăm celebritatea, ca evadare din condiția noastră umană obișnuită.

Fascinația noastră față de viețile actorilor și sportivilor celebri poate servi drept subiect de bârfă în orașele mici, licee și corporații. Implică un anumit nivel de împlinire indirectă, prin care luăm parte, temporar, la existența lor fascinantă și evadăm din lumea noastră banală. Însă, la un alt nivel — de obicei unul inconștient — invidiem celebritățile pentru viețile lor ideale, pe care știm că noi nu le vom duce niciodată. Din acest motiv, simțim o plăcere secretă (iar uneori nu foarte secretă) atunci când suntem martori la căderea lor — de aici revistele tabloide, care se vând în milioane de exemplare, și care redau povești despre trădare, abuzuri și divorțuri oribile.

IDEALIZAREA UNEI EXPERIENȚE

Oamenii care cred că vor fi, în sfârșit, fericiți „doar dacă“ se întâmplă un anumit lucru idealizează, de obicei, evenimentul viitor, deoarece se simt incapabili să își înfrunte problemele reale, uneori externe, dar de cele mai multe ori, interne.

Propria mea tendință de a idealiza anumite experiențe a fost (și uneori încă este) destul de puternică. În copilărie, apropierea din familia mea era o experiență rară și nefericită; singurele vacanțe în care plecam împreună erau weekenduri prelungite, de trei zile, în Pădurea Națională de Sequoia, sau drumuri interminabile cu mașina, din California până în Texas, pentru a o vizita pe bunica din partea mamei.

După ce am avut și eu copii, abia așteptam concediile petrecute în familie, cu speranțe idealizate și absurde, de parcă acea călătorie avea să repare totul — vacanța perfectă în familie, care să compenseze propria mea copilărie. În fotografiile din aceste vacanțe, puteți vedea cum mi se schimba dispoziția odată cu realizarea faptului că eram același grup irascibil și certăreț. Până în ziua de astăzi, copiii mei se amuză pe seama fantasmei mele idealizate cu privire la vacanța perfectă în familie.

Multe persoane idealizează concediile în mod similar. Totul va fi minunat odată ce ajung în Hawaii. Sau — „Ce loc minunat! Dacă aș locui aici mereu, aș fi fericit." Din păcate, concediile se termină; se dovedesc să nu fie antidotul perfect pentru nefericire, pentru că ne întoarcem la viețile noastre imperfecte și dificultățile interne. Desigur că lista de experiențe idealizate posibile, adeseori proiectate în viitorul imaginar, este interminabilă. Totul va fi minunat odată ce eu (a) voi obține o slujbă nouă; (b) mă voi muta într-un alt oraș; (c) îmi voi cumpăra acel televizor cu ecran plat etc., *ad infinitem*.

La fel ca în cazul iubirii romantice, acest tip de idealizare implică, de obicei, sentimente de entuziasm, care pot funcționa ca antidepresiv emoțional. Entuziasmul ridicat cu privire la evenimentul iminent ne ajută să înfruntăm dificultățile imediate pe care le întâlnim, interne sau externe, deoarece *nu vor mai exista* odată ce evenimentul are loc.

IDEALIZAREA PROPRIEI PERSOANE

Atunci când rușinea și disperarea cu privire la degradarea noastră internă sunt profunde, ne putem simți atât de deznădăjduiți încât negăm adevărul și ne creăm o imagine ideală despre sine, ca un tip de deghizare — o credință fantezistă în noi înșine. „Nu sunt copleșit de rușine și disperare pentru faptul că sunt într-o

stare haotică; de fapt, sunt o persoană superioară, pe care ceilalți o admiră." Pe scurt, aceasta este o apărare narcisică. Începe cu negarea și înflorește în idealizare. Narcisicul se idealizează pe sine și vrea ca și alți oameni să îl idealizeze.

Probabil că știți o persoană care se comportă astfel — care vorbește adesea despre ce lucru *incredibil* a făcut, despre vacanța sa *uimitoare*, despre cât de *impresionată* a fost toată lumea de ea la petrecerea la care s-a dus, despre cât de *norocoasă* a fost pentru că a cunoscut pe cineva, ce premiu a câștigat, ce rezultat incredibil a avut la ultima evaluare profesională ș.a.m.d. Probabil că uneori ați invidiat respectiva persoană, și tocmai asta și-a dorit ea (în mod inconștient) să simțiți. Voi spune mai multe despre această dinamică în următorul capitol (Proiecția).

Narcisicii depind de admirația și invidia celorlalți pentru a-și susține propria idealizare de sine. Din moment ce narcisismul reprezintă principala apărare împotriva rușinii, voi discuta mai detaliat despre acest tip de idealizare a propriei persoane în Capitolul Unsprezece.

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Căutarea unei soluții complete și permanente la probleme complexe, interne sau externe, reprezintă semnul distinctiv al idealizării. Deoarece de obicei merg mână în mână cu clivajul, vor fi prezente și trecerile de la bine la rău (perfecțiune și lipsă de valoare) și de la dragoste la ură.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Oamenii care se bazează foarte mult pe idealizare ca mecanism de apărare nu pot să accepte realitatea relațiilor dependente, în care frustrarea și dezamăgirea sunt inevitabile. Atunci când apar

aceste sentimente, individul în cauză poate trece de la a idealiza o persoană la a o devaloriza sau chiar a o urî.

Dacă treceți în mod regulat prin astfel de cicluri — vă „îndrăgostiți“ de oameni noi (prieteni sau parteneri de cuplu) și apoi vă simțiți deziluzionați de aceștia, astfel încât relația nu mai are valoare — s-ar putea să folosiți idealizarea ca apărare. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 2** tind să se bazeze pe acest mecanism de apărare.

Bărbații și femeile care îi idealizează adesea pe ceilalți își doresc să atingă un fel de apropiere perfectă de o altă persoană, uneori ajungând aproape de unirea identităților. Poate că ați cunoscut cupluri ce par ca siamezii, care fac totul împreună, împărtășesc aceleași interese etc. Poate că vă neglijați celelalte relații atunci când vă îndrăgostiți, devotându-vă unei persoane care a devenit noul centru al universului dumneavoastră. Dacă investiți totul într-o singură relație — vreți să fiți împreună mereu, de parcă nimic altceva nu ar mai conta, și considerați că persoana aceea deține cheia către fericirea dumneavoastră — folosiți o formă de idealizare.

Oamenii cu standarde imposibile pentru prieteni și parteneri de cuplu folosesc idealizarea ca apărare, deoarece nu pot suporta frustrarea și dezamăgirea care însoțesc relațiile reale. În astfel de cazuri, ei idealizează un prieten pe care nu l-au cunoscut încă, un viitor suflet pereche care se va potrivi perfect cu așteptările lor. Spre deosebire de oamenii adevărați, prietenii sau iubiții imaginari nu ne dezamăgesc, nu vor niciodată ceva diferit de ceea ce vrem noi, nu se comportă niciodată în moduri care să ne rănească.

EMOȚIILE

Ciclurile maniaco-depresive, în care cineva trece de la o stare la alta, de la optimism excesiv la disperare, implică atât clivajul,

cât și idealizarea. Chiar dacă nu vă încadrați în criteriile pentru tulburarea bipolară, puteți, totuși, să oscilați între sentimentul de a fi „minunați“ și a fi „un nimic“. Dacă v-ați întrebat vreodată de ce păreți să fiți în culmea fericirii într-o săptămână — plini de entuziasm cu privire la viața și viitorul dumneavoastră — iar în următoarea săptămână să vă simțiți de parcă vi s-au înecat corăbiile, fără vreun motiv pe care să îl puteți identifica cu ușurință, se poate să fie în acțiune idealizarea. Cititorii care se identifică cu afirmațiile din **Grupul 4** pot fi predispuși către idealizare.

Dacă vă entuziasmați de multe ori, dar niciodată nu durează foarte mult — cu privire la un nou hobby sau o nouă carieră, posibilitatea de a trăi într-un alt oraș sau o altă țară, cumpărarea ultimului model de iPhone — se poate să fie în acțiune idealizarea, mai ales dacă gradul de dezamăgire care rezultă este la fel de intens. Dacă gândiți, de obicei: „Totul ar fi minunat dacă s-ar întâmpla asta sau asta“, înseamnă că ați idealizat acel eveniment viitor.

Oamenii care consumă anumite droguri, cum ar fi cocaina sau metamfetamina, pot idealiza starea de euforie pe care o simt atunci când se află sub influența drogului, privindu-l ca pe un antidot pentru problemele personale imposibil de rezolvat sau durerea insuportabilă. Oamenii care nu își pot tolera propria durere se „tratează“ adesea cu o gamă variată de „medicamente“, de la endorfina eliberată în urma exercițiilor fizice intense la adrenalina obținută de amatorii de senzații tari. Anumite stări de spirit sunt idealizate și căutate ca „remediu“ pentru problemele interne care nu pot fi înfruntate.

Bărbații și femeile care dau dovadă de toate calitățile descrise în această secțiune vor reuși cu greu să formeze prietenii reale sau să mențină relații apropiate, deoarece căutarea stărilor de „perfecțiune“ îi conduce departe de propriul adevăr intern, făcând astfel ca un contact autentic cu alte persoane să fie puțin probabil.

STIMA DE SINE

Atunci când cineva se confruntă, în mod inconștient, cu sentimente de rușine, el poate încerca să atragă admirația altora, ca substitut pentru o stimă de sine autentică. Dacă acea confruntare este profundă, dorința de a părea ideal și demn de invidiat va fi intensă. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** se vor idealiza pe sine, depunând eforturi continue pentru a părea perfecți. Dacă aveți sentimente puternice de superioritate comparativ cu prietenii și cunoștințele dumneavoastră — legate de bani, inteligență, aspect sau carieră — și găsiți mereu modalități subtile de a vă demonstra superioritatea — atunci vă bazați pe idealizarea propriei persoane pentru a evita sentimentele de rușine și de stimă de sine scăzută.

Atunci când doi oameni cu astfel de tendințe formează o relație, de obicei vor ca aceasta să pară ideală în fața celorlalți. Relația devine o extensie a imaginii de sine a fiecărui partener, invadată de aceeași dorință de a inspira admirație și invidie în ceilalți. Relația de dragoste poate depinde de idealizarea reciprocă, în care vă susțineți unul celuilalt eforturile defensive de a evita rușinea.

Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 6** tind să idealizeze alți oameni, dar se depreciază pe sine. Aceștia pot gândi în termeni de alb sau negru: „alți oameni au vieți perfecte, dar a mea este complet lipsită de valoare". Dacă vă doriți adesea să fiți altcineva — dacă aveți idoli sau eroi care considerați că sunt mult deasupra dumneavoastră, aristocrați care trăiesc într-un plan rarefiat, în timp ce dumneavoastră sunteți țărani umili — atunci idealizarea este în funcțiune. Modul în care această stare de spirit, extrem de dureroasă în sine, servește ca apărare psihologică pentru a evita durerea, va fi discutat în Capitolul Unsprezece.

Dacă vă obsedează viețile fascinante ale celebrităților, probabil că aveți tendința de a idealiza. Trăirea indirectă prin experiența starurilor rock, actorilor și altor personalități din mass-media

reprezintă respingerea propriului sine împovărat de durere și o evadare într-un tărâm idealizat, lipsit de suferință.

EXERCIȚII

1. Amintiți-vă de un moment când tocmai vă îndrăgostiserăți; încercați să vă aduceți aminte și să descrieți acea experiență cât mai detaliat. Deoarece este o experiență des întâlnită, o vom folosi ca paradigmă pentru toate stările de spirit idealizate.
   - Vă simțeați „în culmea fericirii“, de parcă puteați face față oricărei situații? Deodată, lucrurile care vă deranjau înainte nu mai contau?
   - Vă simțeați incredibil de norocoși? Considerați că alți oameni ar vrea să fie în locul dumneavoastră, dacă ar ști cât de bine vă simțiți?

Convingeți scriitorul din dumneavoastră să descrie în detalii cât mai evocatoare maniera exactă în care v-ați simțit. Aceste sentimente intense caracterizează starea de spirit care rezultă atunci când funcționează idealizarea.

2. Ați format vreodată o prietenie intensă, care s-a încheiat într-un mod destul de urât, după un timp? Poate că la început v-a preocupat această relație în moduri care nu sunt diferite de ceea ce se întâmplă într-o relație nouă de dragoste. Vă aduceți aminte momentul sau momentele când ați început să vedeți persoana respectivă într-o altă lumină? Sau poate ați considerat că prietenul a început să vă devalorizeze, să vă dezaprobe comportamentul sau să își exprime iritarea față de lucruri care înainte nu îl deranjau.
   - Descrieți modul cum v-ați văzut la început prietenul. Chiar dacă disprețuiți acea persoană acum, întoarceți-vă în timp

și întocmiți un portret care să vă confirme sentimentele de la început. Chiar încercați să îi exagerați calitățile, pe măsură ce îl descrieți.
- Apoi, notați ceea ce simțiți pentru el acum. La fel ca în descrierea anterioară, străduiți-vă să atingeți o intensitate a expresiei care să transmită cu adevărat ceea ce simțiți.

În ultimul capitol, am discutat despre felul în care clivajul conduce la perspective de tip alb sau negru asupra lumii; acest exercițiu ar trebui să vă ajute să recunoașteți maniera în care idealizarea vă poate determina să nu mai vedeți defectele unei persoane, iar apoi (după ce se transformă în devalorizare) să nu îi mai vedeți calitățile.

3. Amintiți-vă o perioadă din viață când așteptați cu nerăbdare o experiență, cu speranțe enorme, dar ați fost profund dezamăgiți atunci când s-a întâmplat. Poate că motivul au fost circumstanțele pe care nu le-ați putut controla, dar se poate să fi fost și rezultatul așteptărilor idealizate. Dacă este posibil, încercați să vă amintiți o experiență în care așteptările dumneavoastră au fost în mod clar problema.
   - Descrieți modul cum ați crezut că se va desfășura respectiva experiență, înainte să aibă loc. Stăruiți asupra surselor de fericire și împlinire. Ce anume urmăreați?
   - Acum notați ceea ce s-a întâmplat cu adevărat și ceea ce ați simțit. Încercați să creați contraste. Le puteți așeza în coloane, una intitulată „Așteptări“ și alta „Realitate“.
   - Așteptările și speranțele dumneavoastră v-au întunecat în vreun fel judecata, astfel încât ați făcut alegeri care, privind în retrospectivă, nu au fost foarte înțelepte?

4. Ați observat vreodată că tindeți să vă folosiți de numele unor celebrități? Poate cunoașteți un om bogat sau ați văzut o celebritate pe stradă, o persoană pe care prietenii și cunoștințele dumneavoastră ar admira-o.

- Considerați că, prin faptul că o cunoașteți sau ați intrat în contact cu acea persoană, v-a crescut statutul sau v-a sporit valoarea?
- Ați sperat, în secret, că prietenii v-ar invidia sau și-ar dori să fi fost ei în locul dumneavoastră, atunci când ați întâlnit acea celebritate?

Poate fi greu să recunoașteți că vă simțiți astfel; încercați să nu vă judecați. Dacă aceste amintiri vă stârnesc sentimente de rușine pentru comportamentul dumneavoastră, poate că ați încercat să evitați sentimentele de rușine idealizându-vă, și dorind ca și alții să vă idealizeze, la rândul lor.

5. Într-o manieră similară, în ce fel încercați să vă prezentați familiei sau prietenilor într-o lumină idealizată, exagerând sau subliniind toate părțile bune și omițându-le pe cele rele? Gândiți-vă la o situație în care ați avut un anunț important de făcut sau vești bune de comunicat familiei ori prietenilor.
   - Ați simțit că nu ați fi acceptați sau apreciați decât dacă vă prezentați într-o astfel de lumină?
   - Cum au reacționat la acele vești? S-au bucurat pentru dumneavoastră? Ați observat pe cineva fiind invidios? A încercat cineva să vă strice bucuria?
   - Acum, inversați situația: gândiți-vă la un moment în care ați stat în public, iar altcineva avea vești de împărtășit, în urmă cărora vi s-a părut că acea persoană avea o viață ideală. Cum v-ați simțit? V-ați bucurat pentru ea? Ați invidiat-o? V-a întristat?

6. Amintiți-vă o altă relație de dragoste, zilele de început, în care erați nerăbdători să vă arătați în fața familiei și prietenilor cu noul partener. Au existat moduri în care încercați să vă prezentați pe sine într-o lumină idealizată?
   - Privind în retrospectivă, credeți că ați vrut ca toată lumea să vă vadă ca fiind incredibil de norocoși, ca având un

partener mai atrăgător/dezirabil/carismatic decât oricare dintre *ei*?

- Dacă vă aflați acum într-o relație sau o căsnicie, faceți distincții mentale frecvente privind valoarea acelei relații în comparație cu cele ale altor cupluri?
- Vedeți vreodată relația dumneavoastră sau a altor oameni ca fiind perfectă sau aproape de perfecțiune?

CE URMEAZĂ?

Acest capitol ar fi trebuit să vă sporească conștientizarea modului în care idealizarea joacă un rol important în viețile multor bărbați și femei, și probabil chiar și într-a dumneavoastră. În continuare, fiți atenți la felul în care unii oameni își descriu experiențele și încearcă să le facă să pară ideale. Examinați-vă propriile speranțe și așteptări cu privire la dragoste, pentru a vă da seama în ce măsură acționează idealizarea în cazul dumneavoastră. Aveți grijă la sentimentele dureroase de dezamăgire, care apar atunci când vă dezamăgește un ideal. Se poate ca acele sentimente să nu fie *rezultatul* dezamăgirii, ci *motivul* pentru care căutați ceva ideal.

Ca rezultat al primelor două exerciții, se poate să fi recunoscut faptul că modul în care v-ați simțit la un moment dat — de exemplu, îndrăgostit de o persoană pe care ați idealizat-o — nu reprezintă întotdeauna un ghid de încredere către adevăr. Unul dintre obiectivele acestei cărți este să vă ajute să intrați în contact cu sentimentele pe care le-ați refulat sau le-ați negat, iar un altul este să vă învețe un scepticism sănătos cu privire la unele dintre celelalte emoții ale dumneavoastră. După cum voi detalia în Partea a III-a, nu trebuie să credeți întotdeauna ceea ce simțiți.

OPT
Proiecția

„E o simplă proiecție!“
– *Spusă de aproape toată lumea*

Proiecția este un alt concept care a intrat în cultura noastră și este înțeles la nivel larg, chiar și de către oamenii care nu au făcut niciodată psihoterapie. „Hai, nu mai proiecta atât!“ vă poate spune un prieten. Ceea ce vrea să spună, de fapt, este că tindeți să criticați o altă persoană pentru că a făcut ceva greșit, deși *dumneavoastră* sunteți partea responsabilă. Expresia „Râde ciob de oală spartă“ captează foarte frumos această idee.

Însă proiecția este un fenomen mult mai amplu; fiecare om proiectează într-o oarecare măsură, iar utilizarea obișnuită a acestui termen în ziua de astăzi îi subevaluează complexitatea. Pentru a ne extinde înțelegerea, voi începe cu un alt fel de a privi proiecția: un tip primitiv de comunicare — de fapt, cea mai timpurie formă de comunicare dintre părinte și copil. În loc de *proiecție*, gândiți-vă la *evacuare* — a scăpa de ceva ce se simte neplăcut.

CUM COMUNICĂ BEBELUȘII

Gândiți-vă la următoarele expresii:

A-și ventila sentimentele
A se descărca asupra cuiva
A-și elibera energia

Toate aceste fraze sugerează un fel de evacuare sau golire. Printr-un discurs pasionat („ventilare“, „eliberarea energiei“), putem ușura presiunea emoțională; atunci când ne plângem mult unui prieten („descărcându-ne“ sau „vărsându-ne“ năduful), transferăm povara sentimentelor noastre asupra altei persoane. Dorința de a scăpa de emoțiile dureroase, de a le muta asupra altora, îi motivează pe oameni să își facă un obicei din a se descărca sau a-și ventila sentimentele. Ei *proiectează* (adică scapă de ceva) într-un sens mai amplu decât folosim noi termenul în mod normal.

Fără a dispune de avantajul cuvintelor, bebelușii fac ceva similar, scăpând de emoțiile dureroase țipând sau plângând. Prin acest proces, durerea evacuată (proiectată) îi face pe îngrijitori să se simtă nefericiți. La fel cum probabil că v-ați simțit îngrozitor după ce ați ascultat un prieten descărcându-și ofurile o seară întreagă, părinții absorb durerea copilului și se simt extrem de incomod — atât de incomod, încât simt nevoia să *facă* ceva. Simțim durerea bebelușului și încercăm să ne dăm seama ce înseamnă. Trebuie să hrănim bebelușul? Să îi schimbăm scutecul? Să îl alinăm?

Așadar, într-un mod complet adecvat, bebelușii își evacuează sau *proiectează* experiența insuportabilă în noi,[19] evocând o reacție empatică, așa încât să îi ajutăm cu durerea sau disconfortul lor. Din perspectivă evoluționistă, am putea spune că proiecția nu este doar cel mai timpuriu mecanism de apărare, menit să ajute bebelușul uman aflat în dificultate să gestioneze (să scape de) experiențele intolerabile, dar și o formă de comunicare care stimulează reacțiile de îngrijire în părinți. Proiecția este o parte normală, cotidiană a relațiilor părinte-copil și o trăsătură intermitentă a majorității celorlalte relații.

În decursul normal al lucrurilor, atunci când sunt îngrijiți suficient de bine sau nu sunt prea dificil de tolerat de către

[19] Deşi majoritatea persoanelor spun, de obicei, „a proiecta asupra cuiva“, teoreticienii curentului psihodinamic preferă „a proiecta în cineva“, deoarece captează convingerea inconştientă că emoţia sau gândul proiectat ajunge în interiorul unei alte persoane.

părinți, bebelușii învață să își înțeleagă și să își tolereze propriile experiențe. Pe parcursul anilor, pe măsură ce cresc, copiii nu simt nevoia constantă de a-și proiecta experiențele în exterior, ci le pot păstra în interior și le pot face față de unii singuri. Cu alte cuvinte, cu ajutorul îngrijitorilor săi, teama, durerea, anxietatea etc. *insuportabilă* a copilului devine, treptat, *tolerabilă*.

Este la fel ca multe alte părți, mai practice, ale creșterii unui copil: după o vreme, copiii învață să folosească furculița și cuțitul, să se îmbrace, să își lege șireturile ș.a.m.d., astfel încât să nu mai trebuiască să facem noi aceste lucruri în locul lor. Învață să își tolereze propriile experiențe emoționale, astfel încât să nu trebuiască să îi ajutăm noi constant să tolereze ceea ce simt.

PROIECȚIA CA PARTE A VIEȚII DE ZI CU ZI

Desigur, acesta este un ideal. Niciunul dintre noi nu este complet independent și nu renunță pe deplin la proiecție. Iată un alt exemplu complex al proiecției în viața de zi cu zi, care sunt sigur că vă va suna cunoscut multora dintre dumneavoastră.

Uneori, atunci când sunt extrem de obosit și de epuizat, devin irascibil cu persoanele dragi. Poate că le răspund tăios sau încep să îi critic, rățoindu-mă la ei pentru lucrurile *incredibil de enervante* pe care le fac. Fără să intenționez asta în mod conștient, îi fac pe oamenii din jurul meu să se simtă nefericiți, pentru că sunt foarte ursuz.

Iată ce se întâmplă: am un sentiment neplăcut, pe care îmi este greu să îl tolerez singur. Doar o persoană destul de conștientă de sine poate recunoaște oboseala sau o stare proastă și poate gândi în sinea sa: „Nu am dormit bine azi-noapte“ sau „Am exagerat săptămâna aceasta, și mă simt destul de slăbit. Nu are nimic de-a face cu altcineva.“ În schimb, îmi proiectez experiența asupra oamenilor din imediata mea vecinătate, făcându-i să se simtă *nefericiți* ca rezultat al modului în care îi tratez eu. Deși irascibilitatea mea

nu mă scapă complet de experiența neplăcută, de obicei rezultă o oarecare ușurare (urmată adesea de vinovăție) dintr-o astfel de proiecție.

Ocazional, vedem un proces similar la serviciu. „Șeful e nervos în dimineața aceasta," i-ar putea spune cineva unui coleg. „Încearcă să nu îi ieși în cale!" Oamenii care se află în poziții de autoritate pot abuza de angajații lor, găsind o alinare parțială a suferinței personale atunci când o induc asupra celor care se află într-o poziție inferioară în ierarhia corporației (sau o proiectează în aceștia). Pentru a-mi putea plăti taxele la facultate, am lucrat ca asistent juridic și vedeam de multe ori avocați stresați care, în ajunul unui proces, își făceau secretarele și asociații să se simtă oribil, prin comportamentul lor abuziv.

„Peștele de la cap se împute", spune proverbul.

Înțelegem asta ca pe un tip de proiecție, în care sentimentele neplăcute sunt date din mână în mână, de la o persoană aflată într-o poziție superioară la o persoană aflată într-o poziție inferioară, în cadrul unei ierarhii. Este un mecanism psihic de apărare, menit să ne scape de durere. Indiferent cât de ineficient și de distructiv ar fi acest tip de apărare, este important să vă aduceți aminte că persoana care se comportă astfel suferă; se simte copleșită de durerea sa și încearcă să scape de ea, proiectând-o asupra altora. La nivel inconștient, trebuie să existe speranța că cineva ne va înțelege țipetele de durere și va face ceva să ne ajute, chiar dacă nu mai suntem bebeluși cu părinți care să aibă grijă de noi.

În Capitolul Cinci, am descris persoana care „își varsă" emoțiile asupra unui prieten sau unui om drag, deși altcineva este obiectul real al acelei emoții — un exemplu de deplasare. De asemenea, ne vărsăm sentimentele asupra altor oameni atunci când, încercând să scăpăm de propria nefericire, ne străduim, în mod inconștient, să îi facem pe ei să se simtă *nefericiți*. La un moment dat, majoritatea dintre noi ne-am descărcat sentimentele asupra celor la care ținem. În condiții de stres, atunci când mai multe mecanisme adulte de gestionare a emoțiilor sunt copleșite de provocările emoționale

pe care ni le prezintă viaţa, apelăm la cea mai timpurie formă de apărare — proiecţia.

Cred că rolul (uneori nedorit) al persoanelor dragi este să îndure o anumită experienţă în locul nostru, atunci când nu o putem face singuri. Asumarea acelei poveri (proiecţiile) face parte din iubirea şi grija faţă de alţi oameni. De obicei, atunci când recunoaştem faptul că cineva proiectează în această manieră, înţelegem şi încercăm să îl alinăm. Dar dacă nu putem suporta acele proiecţii, din propriile motive — dacă suntem prea stresaţi sau nutrim resentimente faţă de o altă chestiune — ne putem simţi atacaţi. Ne putem răzbuna — putem încerca să întoarcem sentimentul neplăcut — ceea ce poate avea drept rezultat un război al proiecţiilor din ce în ce mai intens.

PROIECTAREA VINOVĂȚIEI

Acum, când înţelegem fenomenul mai amplu al proiecţiei, haideţi să analizăm din nou sensul mai familiar al termenului, în care un sentiment de vinovăţie sau o conştiinţă încărcată este renegată şi atribuită altcuiva.

Să presupunem că Jim uită să facă ceva ce a promis că va face în drum spre casă. În seara aceea, când intră în casă, soţia lui, Stephanie, îl întreabă: „Unde sunt hainele de la curăţătorie?“ Jim recunoaşte, sfios, că a uitat complet de ele şi îşi cere scuze. Deoarece Jim are obiceiul de „a uita“ să facă astfel de lucruri, soţia lui oftează, dezgustată. „Le voi lua eu mâine. De parcă nu aveam deja destule de făcut!“

Jim se simte, deodată, defensiv, şi se întoarce către Stephanie, furios. „Nu înţeleg de ce faci din ţânţar armăsar. Am uitat — ce mare lucru? Întotdeauna mă *critici*.“

Aţi avut vreodată un astfel de schimb de replici cu partenerul de cuplu, cu un membru al familiei sau cu un prieten? Eu, cu siguranţă da.

La început, Jim își recunoaște vina și își cere scuze. Majoritatea oamenilor își pot recunoaște vinovăția în astfel de circumstanțe, dar *doar dacă* scuzele le sunt acceptate imediat, fără ezitări, și sunt complet exonerați. Orice critică sau cruzime restantă va face experiența vinovăției intolerabilă; în acest caz, mulți oameni vor respinge sentimentul de responsabilitate și vor scăpa de vinovăție (conștiința încărcată) proiectând-o în afară.

În acest exemplu, conștiința încărcată a lui Jim ajunge în Stephanie, care îl critică; după aceea, o respinge inversând rolurile, transformând-o pe ea în personajul negativ. Jim nu se mai simte vinovat cu privire la propria neglijență; în schimb, încearcă să o facă pe Stephanie să se simtă prost pentru că este o persoană dură și critică. La un anumit nivel, Jim știe că el poartă răspunderea; proiecția implică o „minciună" pe care și-o spune pentru că nu poate tolera vinovăția: „**tu** ești persoana rea, nu eu."

PROIECȚIA ÎN RELAȚIILE AMOROASE

Un alt loc în care vedem acest proces în acțiune sunt relațiile amoroase. Cunoaștem cu toții pe cineva care s-a îndrăgostit și ne-am întrebat: „Oare ce vede la el?" sau „E orb?". Persoana îndrăgostită își dorește adesea sentimentele euforice asociate cu pasiunea și vrea să evite conștientizarea trăsăturilor de personalitate supărătoare ale persoanei iubite, care ar putea reduce sentimentele de îndrăgostire, delirul iubirii perfecte. Așadar, conștientizarea neajunsurilor și defectelor este îndepărtată prin clivare; de obicei, ajunge (este proiectată) în prieteni sau rude, care trebuie să poarte toate îndoielile.

Persoana îndrăgostită poate evita sau chiar respinge acei oameni, astfel încât să nu fie nevoită să înfrunte percepțiile clivate. Poate că ați avut o experiență similară cu a mea, în care v-ați simțit obligați, din grijă față de un prieten, să îi mărturisiți ceva neplăcut despre noua sa iubită, iar apoi respectivul prieten să se

întoarcă împotriva dumneavoastră. Dacă o persoană se minte singură și nu vrea să înfrunte adevărul, încercările dumneavoastră de a-i deschide ochii pot fi extrem de *neplăcute* pentru acea persoană, chiar ostile, și puteți deveni cu ușurință un dușman al său.

PROIECȚIA CA ASPECT AL CARACTERULUI

Exemplele de mai sus implică proiecția unui sentiment insuportabil sau unui adevăr detestat în altcineva. Utilizarea proiecției poate deveni mai generalizată și mai stabilă, astfel încât întregul caracter al respectivei persoane să fie definit de aceasta.

Iată un exemplu clasic. Poate că ați cunoscut cândva un bărbat foarte calm, cerebral, aproape detașat. Se poate să fi fost inginer, avocat, contabil sau un fel de om de știință, o persoană cu o minte analitică și o viață emoțională ținută sub control strict. Am cunoscut numeroși astfel de bărbați, care au ajuns să se însoare cu femei foarte emotive și dependente. Din experiența mea, este o dinamică familiară: un partener scapă de o mare parte din viața sa emoțională și o *proiectează* asupra celuilalt partener, care o poartă în locul său.

„Eu nu am nevoie de nimeni, **tu** ai. Eu nu am sentimente dureroase și înfricoșătoare, **tu** ai."

Bineînțeles că acest lucru are loc în afara conștiinței; adică este inconștient. Procesul de proiecție este înrădăcinat în caracterul bărbatului, sprijinit de căsătoria sa cu o femeie care poartă toate emoțiile renegate, pe care el nu poate suporta să le simtă.

CLIVAJUL ÎNSOȚIT DE PROIECȚIE

În Capitolul Șase, am discutat despre problema ambivalenței și modul în care folosim clivajul pentru a simplifica sau a ne rezolva

emoțiile contradictorii. Le clivăm și încercăm adesea să scăpăm de una dintre ele. Ca mecanisme psihice de apărare, clivajul și proiecția cooperează adesea, ca mijloc de a gestiona problema ambivalenței.

Să presupunem că îmi e greu să îmi tolerez furia și sentimentele agresive; poate că nu erau acceptabile în familia mea de origine și trebuia să fiu o persoană „amabilă". De fapt, sunt o persoană amabilă și *nu prea*, pentru că am un amestec de instincte iubitoare și ostile. Însă atunci când ostilitatea nu poate fi tolerată, o voi cliva: sentimentele de dragoste și cele acceptabile din punct de vedere social — acela *sunt eu* — și sentimentele agresive care *nu mă reprezintă pe mine*. Așadar, m-am clivat în părți distincte și am renegat una dintre ele, ceea ce, de obicei, înseamnă că *am proiectat-o* în afară.

În Capitolul Cinci, am vorbit despre pacienta mea, Nicole, o tânără care plângea de milă pentru pasărea rănită care fusese torturată de colegii ei cei cruzi. Persoana ei miloasă, incredibil de bună, reprezenta o *formațiune reacțională* față de sentimentele extrem de sadice pe care nu le putea recunoaște; în același timp, *proiecta* acele sentimente asupra celorlalți copii, care ajungeau să le întruchipeze. Acei copii se comportau, într-adevăr, într-o manieră crudă, așa că ați putea spune că îi *validau* proiecția. În profesia mea, ne referim uneori la acest lucru ca la „proiecția în realitate".

În exemplul cu Jim cel uituc și soția lui, Jim și-a proiectat propria conștiință vinovată în Stephanie. După părerea lui, ea întruchipează acum persoana critică și dură, care face din țânțar armăsar. Dar poate că Stephanie *chiar este* o persoană dură și critică; atunci când Jim își proiectează conștiința încărcată asupra soției, ea reacționează într-o manieră care pare să confirme faptul că proiecția „a funcționat". Dificultățile adânc înrădăcinate din multe căsnicii depind de o astfel de dinamică.

„De ce mă scoți întotdeauna vinovat **pe mine**?"

„Întotdeauna faci așa — nu îți ții promisiunile, iar dacă mă supăr, tot eu sunt o pacoste cicălitoare."

„Gata, nu mai proiecta! De ce nu poți să recunoști că îți pare rău pentru ce ai făcut?"

V-ați aflat vreodată în prezența unei persoane care vă tot întreabă dacă v-ați supărat dintr-un anumit motiv, deși nu erați deloc supărați? Poate că v-a întrebat de atâtea ori, încât, în cele din urmă, chiar ați început să vă supărați. Poate că ea a sesizat ceva de care nici măcar dumneavoastră nu vă dați seama, dar se poate și să își fi proiectat propria supărare asupra dumneavoastră, iar acum o percepe ca fiind acolo, identificată cu dumneavoastră, și nu înăuntrul său. Întrebările insistente — „Spune-mi sincer, ești absolut sigur că nu ești supărat pe mine?" — pot ajunge să provoace exact sentimentul care a fost proiectat, ca un fel de confirmare (inconștientă) că apărarea a avut succes.

Cu alte cuvinte, atunci când oamenii se bazează pe proiecție ca mecanism de apărare, adeseori încearcă să valideze acea proiecție — adică să se convingă că a avut succes — spunând sau făcând lucruri care să evoce experiența renegată în alți oameni.

PROIECȚIA ȘI ANXIETATEA

Uneori, atunci când oamenii proiectează sau evacuează o experiență emoțională pe care nu o pot tolera, poate că nu ia o formă personală distinctă, dar se simte ca un fel de groază sau teamă de nedescris față de o amenințare iminentă din afară. Lucrând cu persoane care sufereau de tulburări de anxietate, descopeream adesea că anxietatea semnalează o teamă că emoțiile proiectate se vor întoarce și le vor copleși. Poate fi îngrozitor, mai ales că nu înțeleg de ce anume le este frică.

Una dintre pacientele mele, Theresa, semăna cu Nicole din multe puncte de vedere: era timidă și vorbea domol, personalitatea ei părea lipsită de orice formă de agresivitate, deși excela la desconsiderări aproape imperceptibile, care păreau drăguțe la

suprafață. La fel ca mulți dintre clienții mei, provenea dintr-un mediu familial haotic. Familia ei avusese un stil de viață aproape nomad; mama ei era instabilă din punct de vedere emoțional, iar tatăl era distant. Drept urmare, Theresa nu s-a simțit niciodată în siguranță în lume. Crescând, a devenit aproape agorafobă și suferea atacuri de panică intense.

Pe măsură ce lucram împreună, am ajuns să înțelegem că își proiectase o mare parte din viața emoțională, deoarece i se părea insuportabilă. La nivel inconștient, i se părea că propria ostilitate era atât de amenințătoare, încât se temea că s-ar putea prăbuși, dacă și-ar fi „asumat-o". În schimb, o proiecta în eter, ca sa spunem așa. Lumea exterioară părea din ce în ce mai amenințătoare, ceea ce o determina să ducă o viață și mai limitată, pentru a evita să intre în contact cu ceea ce proiectase. Uneori, chiar și atunci când se afla în siguranța propriei case, acele sentimente amenințau să devină conștiente, rezultând într-un atac de panică.

Acest tip de anxietate, în care ostilitatea proiectată și renegată amenință să se întoarcă, poate produce eforturi de a o micșora și a o controla, prin diverse tipuri de gânduri obsesive și comportamente compulsive. Voi discuta aceste apărări în Capitolul Nouă.

PROIECȚIA ȘI RUȘINEA

În secțiunea despre idealizarea propriei persoane, din ultimul capitol, am descris o persoană care, în timpul conversațiilor, găsește modalități de a spune: câți bani câștigă (mai mult decât dumneavoastră), sau numele unei persoane importante pe care o cunoaște (iar dumneavoastră nu o cunoașteți); sau despre vacanța minunată și extrem de scumpă pe care a petrecut-o undeva (pe care dumneavoastră nu v-ați permite-o niciodată); cât de impresionat a fost altcineva de ea; ce mașină nouă și-a cumpărat; la ce petrecere fermecătoare a fost săptămâna trecută ș.a.m.d.

Probabil că nu vă place acea persoană. Poate că o considerați snoabă sau ostentativă. Ori de câte ori aveți contact cu ea, vă simțiți nefericiți și vă lasă un gust amar.

Oamenii care se idealizează pe sine și își etalează superioritatea vor să vă facă să vă simțiți prost cu privire la propria persoană — de fapt, acesta este scopul comportamentului lor. Uneori, este intenționat, dar de obicei, este o încercare inconștientă de a vă submina stima de sine și a vă face să vă simțiți inferiori. Persoana care își dorește foarte mult să pară învingătoare are nevoie de un pierzător asupra căruia să triumfe. Uneori, acele persoane vă umplu de invidie, iar după aceea vreți să le „demolați" — să le ridiculizați sau să le batjocoriți față de oricine este dispus să vă asculte. Uneori, ura este un termen potrivit pentru sentimentul pe care vi-l inspiră.

Personajul Helen din filmul „Domnișoare de onoare" (2011) exemplifică perfect aceste trăsături. Fiind o persoană mondenă, măritată cu un bărbat înstărit, ea face referiri constante la oamenii importanți pe care îi cunoaște, la locurile uluitoare pe care le-a vizitat, cunoștințele argumentate despre cele mai bune restaurante din oraș, cei mai buni creatori de modă, cele mai bune locuri pentru shopping, cele mai bune localuri pentru o petrecere a burlăcițelor — de fapt, cele mai bune lucruri din orice domeniu. Își etalează această superioritate în special față de rivala sa, Annie, domnișoara de onoare, a cărei viață a ajuns într-o etapă extrem de proastă.

Annie o urăște pe Helen. O urăște pentru că Helen o face mereu să se simtă ca o ratată. La sfârșitul filmului, după ce Annie a reușit să își readucă viața pe cursul cel bun și a scăpat din prăpastia de ură de sine în care căzuse, Helen recunoaște, în cele din urmă, că nu are prieteni și că nimeni nu vrea să petreacă timp cu ea, nici măcar soțul ei. La suprafață, ea pare să fie o învingătoare, dar de fapt, viața ei socială și căsnicia ei sunt pustii. Ea însăși se simte ca o ratată — exact așa cum încercase să o facă pe Annie să se simtă.

Ceea ce proiectează Helen — ceea ce încearcă să proiecteze oamenii ostentativi, lăudăroși — sunt sentimentele de inferioritate.

Ei încearcă, în mod inconştient, să vă submineze stima de sine, să vă umple de invidie, să demonstreze inferioritatea dumneavoastră, astfel încât să se poată simţi superiori şi deasupra dumneavoastră. De obicei, aceste persoane sunt hiper-competitive: pentru ele, lumea este compusă din două (şi doar două) tipuri de oameni: învingători şi pierzători, aflaţi la poluri diametral opuse.

Ei se apără împotriva convingerii că se încadrează în categoria pierzătorilor proiectând acel sentiment asupra dumneavoastră şi încercând să vă determine pe dumneavoastră să îl simţiţi.

„Tu eşti pierzătorul şi, spre deosebire de tine, eu sunt câştigătorul!"

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Proiecția, ca fațetă a psihologiei umane, joacă un rol important, ivindu-se sub multe înfățișări și apărându-ne de aproape orice emoție dureroasă, astfel încât acest capitol funcționează doar ca introducere într-un subiect foarte amplu. Iată unele dintre modalitățile prin care poate apărea proiecția.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Mi se pare util să consider că nevoile și vulnerabilitățile emoționale reprezintă „părțile de bebeluș" din noi; ne exprimăm aspectele adulte sau parentale atunci când funcționăm responsabil în lume și avem grijă de noi înșine, îndeplinindu-ne nevoile sau găsind persoana adecvată care să ni le îndeplinească. Cu alte cuvinte, suntem un amestec de părți de părinte și de copil; oricare dintre aceste aspecte poate fi proiectat în alți oameni.

Bărbații și femeile care nu suportă să se simtă dependenți dezvoltă, uneori, relații cu prieteni și parteneri extrem de dependenți,

asumându-și rolul de „Stânca Gibraltar“ sau devenind „un stâlp“ pentru ceilalți. Persoana care pare să nu aibă niciodată nevoie de nimic și pe care ceilalți se sprijină, ca pe un fel de părinte, s-a apărat cu siguranță împotriva conștientizării propriilor nevoi.

Probabil că și-a *negat* nevoile și și-a *refulat* conștientizarea acestora; în același timp, se poate să le *proiecteze* în alți oameni, care trebuie să le poarte apoi în locul său. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 1** și **Grupul 3** tind să se bazeze pe acest tip de proiecție.

Spre deosebire de aceștia, alți oameni își pot proiecta partea adultă sau parentală în altcineva și pot încerca să facă cealaltă persoană să se simtă responsabilă pentru toată îngrijirea. Probabil cunoașteți pe cineva a cărui viață este mereu destrămată, și care trebuie să fie salvat de către părinți sau prieteni. „Ia uite, iar am dat-o în bară — trebuie să ai grijă de mine, deoarece e clar că sunt un copil incompetent!“ Cititorii care se identifică cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 2** și **Grupul 4** tind să proiecteze în acest mod.

După cum probabil că vă imaginați, Stânca Gibraltar și „copilul“ neputincios se atrag și se completează reciproc, formând relații foarte stabile, dar complet nesănătoase.

Probabil că vedeți dinamici similare în anumite familii sau la serviciu: între părinți și copiii lor adulți, între colegi sau prieteni. Încercați să depistați relațiile disproporționate sau asimetrice, în care una dintre persoane pare mult mai dornică de afecțiune sau mai dependentă decât cealaltă. Relațiile mature implică reciprocitate, în care fiecare parte depinde de cealaltă pentru îndeplinirea nevoilor, și, în schimb, îi satisface și celeilalte persoane nevoile.

EMOȚIILE

Atunci când proiectăm (renegăm) un sentiment pe care nu îl putem tolera, de obicei găsim pe altcineva care să îl poarte pentru

noi, la fel ca în exemplul lui Jim cel uituc, care și-a transformat soția în propria conștiință încărcată. Alteori, proiecția poate fi mai violentă și mai explozivă: poate cunoașteți pe cineva care își iese din fire atunci când este pus sub presiune și îi face pe toți cei din jurul său să se simtă nefericiți. Vă poate ajuta să vă gândiți la o astfel de persoană, indiferent de vârsta sa, ca la un copil copleșit de durere, care țipă pentru a scăpa de acea experiență.

Dacă v-ați aflat vreodată în compania unei persoane care se comportă astfel, știți cât de incomod este; probabil compania acelei persoane vi se pare neplăcută, stresantă sau chiar jignitoare. Dacă tindeți să scăpați de sentimente neplăcute în această manieră, ceilalți oameni pot încerca să vă evite. Poate simțiți că sunteți „excesivi" pentru prieteni și familie, iar parțial poate fi din cauză că vă bazați pe acest tip de proiecție. Cititorii care s-au identificat cu afirmațiile din **Grupul 4** ar trebui să fie atenți la acest lucru.

Dacă oamenii din jur se enervează adeseori pe dumneavoastră fără vreun motiv pe care să îl puteți înțelege, probabil că vă proiectați furia. Dacă „învinovățiți" des oamenii, se poate să evitați un sentiment dureros de responsabilitate pentru ceva ce nu doriți să înfruntați. Cititorii care s-au simțit mai atrași de afirmațiile din **Grupul 3** tind să proiecteze în acest fel.

STIMA DE SINE

Sentimentele intense de superioritate, dispreț și îngâmfare, împreună cu atitudinile condescendente și mulțumirea de sine, semnalează de obicei că rușinea a fost proiectată în alți oameni. Același lucru este valabil pentru sentimentul competitiv de a fi mai atrăgător, mai prosper, mai popular etc. Cititorii care se identifică mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** tind să proiecteze în acest fel.

Aceste apărări, dar și altele, împotriva conștientizării rușinii vor fi discutate mai detaliat în Capitolul Unsprezece.

EXERCIȚII

1. Examinați una dintre relațiile dumneavoastră apropiate și gândiți-vă ce rol joacă nevoia și dependența în aceasta. Poate fi vorba de relația cu un prieten, un membru al familiei sau un partener de cuplu, dar, de preferat, *nu* un copil minor sau un părinte cu dizabilități. Dacă este posibil, gândiți-vă la o relație în care unul dintre dumneavoastră este mai dornic de afecțiune sau mai dependent decât celălalt, sau în care unul dintre dumneavoastră dăruiește într-un mod disproporționat.
   - Există vreun motiv extern pentru care lucrurile stau astfel, sau este o funcție a personalităților dumneavoastră?
   - Dacă dumneavoastră sunteți persoana mai dependentă, ce simțiți față de această poziție? Cum vă tratează celălalt sau cum reacționează atunci când aveți nevoie de ceva?
   - Dacă cealaltă persoană este mai dependentă, ce simțiți la adresa acelei persoane, atunci când diferența devine evidentă? Vă deranjează faptul că dăruiți foarte mult și, prin comparație, primiți foarte puțin?
   - Luați o măsură care să inverseze rolurile în mod intenționat. De exemplu, dacă tindeți să fiți persoana dependentă, faceți ceva extrem de generos, în care să preluați conducerea, iar cealaltă persoană să fie pasivă. Nu cereți nimic în schimb.
   - Sau, dacă sunteți tipul „Stânca Gibraltar“, cereți-i partenerului sau prietenului să facă ceva pentru dumneavoastră în care să fiți complet dependenți de celălalt pentru îndeplinirea unei nevoi. Nu cereți, pur și simplu ajutorul, ca în exercițiul din Capitolul Patru; în măsura în care acest lucru este posibil, deveniți neputincioși.
   - Analizați-vă sentimentele și căutați disconfortul. Acest exercițiu vă va trezi sentimente puternice, pe măsură ce

ieșiți din zona dumneavoastră de confort și vă puneți la încercare apărările.

2. Cel de-al doilea exercițiu este menit pentru oamenii care au probleme de anxietate sau suferă atacuri de panică. De asemenea, va fi util pentru persoanele care se tem că se va întâmpla ceva rău, dacă nu sunt extrem de atente — adică persoanele care au tendința de a avea gânduri obsesive sau comportamente compulsive.
   - De ce anume vă este frică? Probabil că ați ajuns să fiți îngroziți de propria anxietate, dar încercați să treceți dincolo de ea. Anxietatea dumneavoastră are un anumit subiect, o experiență pe care sunteți hotărâți să o evitați?
   - Vă imaginați un scenariu în care cele mai urâte coșmaruri ale dumneavoastră devin realitate? Scrieți despre asta cu foarte multe detalii. Pe lângă anxietate, mai există vreo altă emoție pe care vă este teamă să o simțiți?
   - Probabil că nivelul dumneavoastră de anxietate va începe să crească, pe măsură ce continuați să scrieți scenariul dezastrului. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să treceți la o altă fantezie: imaginați-vă implicați într-o activitate agresivă. Poate fi vorba de a lupta împotriva unui dragon mitic sau a-i da un pumn în față unei persoane care v-a rănit. Încercați să treziți un anumit nivel de furie în acea fantezie.
   - Puteți crea o legătură emoțională între anxietate și furie? Aceste două emoții se conectează în vreun fel, în cazul dumneavoastră?

3. Încercați să vă amintiți o ceartă în care v-ați simțit defensivi, de parcă cealaltă persoană încerca să vă facă să vă simțiți vinovați. Ar ajuta dacă încă vă afectează acel incident.
   - Simțiți un impuls puternic de a vă apăra și de a face astfel încât cealaltă persoană să pară vinovată? Simțiți că vă certați cu ea, în gândurile dumneavoastră?

- Dacă analizați din nou incidentul, puteți lăsa deoparte sentimentele defensive pentru o clipă, astfel încât să găsiți un aspect în care este posibil să fi avut o oarecare vină, măcar parțială? Simțiți vinovăție sau rușine cu privire la acest lucru?
- Dacă da, scrieți o afirmație care să explice exact ce lucru dureros, insensibil sau greșit ați făcut; nu faceți referiri la contribuția celeilalte persoane, ci doar la propriul dumneavoastră comportament.
- Dacă încă mai păstrați legătura cu acea persoană, încercați să purtați o conversație în care să vă asumați răspunderea pentru ceea ce ați făcut, dar nu spuneți nimic despre ce considerați că a făcut sau ar fi trebuit să facă cealaltă persoană.
- Analizați ceea ce simțiți și gândiți-vă cum s-ar putea schimba rolurile. Cealaltă persoană își asumă partea de vină sau continuă să vă facă să vă simțiți vinovați?

CE URMEAZĂ?

Exercițiile din acest capitol vă încurajează să vă provocați rolurile obișnuite și să ieșiți din comportamentele dumneavoastră tipice. În Partea a III-a, atunci când vom discuta mai amănunțit despre modul în care vă puteți dezarma apărările, voi accentua importanța acestui tip de efort pentru provocarea apărărilor încastrate în personalitatea dumneavoastră. Aspectele defensive ale propriului nostru caracter pot fi greu de identificat, atât de esențiale sunt în identitatea noastră.

Pentru moment, fiți atenți la următoarele perechi și vedeți dacă relațiile dumneavoastră se împart în aceste moduri nereciproce:

Stânca Gibraltar — Copilul neputincios
Echilibru emoțional — Carusel emoțional
Are întotdeauna dreptate — Greșește întotdeauna

Nu căutați doar extremele; aceste roluri pot fi jucate în moduri subtile, care necesită puțină analiză pentru a fi identificate.

După cum am discutat mai devreme, atunci când scăpăm de (proiectăm) anumite aspecte ale experienței — sentimente de nevoie, emoții puternice sau rușine — de obicei, găsim pe cineva care să „le poarte“ în locul nostru. Începeți acum să examinați relațiile dumneavoastră, pentru a găsi modurile în care este posibil să proiectați ceva unul în celălalt.

NOUĂ
Controlul

„Sunt un om obișnuit, care nu își dorește altceva decât să aibă șansa obișnuită de a trăi exact așa cum vrea, și de a face exact ceea ce vrea."

– din „My Fair Lady" (1956)

SUPERSTIȚII

Bine cunoscutul behaviorist B.F. Skinner a efectuat o serie de experimente folosind porumbei înfometați, ținuți într-o colivie care era atașată la un mecanism care le furniza automat hrană la intervale regulate, fără legătură cu ceea ce făceau păsările înainte. Skinner a descoperit că porumbeii asociau furnizarea hranei cu ceea ce făceau în momentul când le era oferită, și continuau să facă aceleași activități, adesea în mod bizar și ritualic, de parcă ar fi existat o relație cauzală între acele acțiuni și livrarea mâncării. Cu alte cuvinte, porumbeii au ajuns să creadă că puteau influența sosirea mâncării cu propriul comportament.

Skinner considera că acele acțiuni erau comparabile cu superstițiile umane, cum ar fi ritualurile pentru schimbarea norocului la jocurile de cărți. În culturile tribale, acest tip de superstiții este destul de des întâlnit; multe religii panteiste folosesc comportamente ritualice, cum ar fi sacrificiile animale, într-un efort de a influența acțiunea divină. În America modernă, jucătorii

de baseball profesionist folosesc ritualuri superstițioase atunci când trebuie să lovească mingea. Superstițiile sunt întâlnite pretutindeni.

Mulți oameni cred că vor atrage ghinionul dacă deschid umbrela înăuntru, trec pe sub o scară sau le taie calea o pisică neagră, așa că încearcă să evite aceste acțiuni, pentru a ocoli ghinionul. Oamenii din antichitate credeau că strănutul provoca evadarea sufletului din corp, prin nas, și că rostirea cuvintelor potrivite îl împiedicau pe Diavol să pună mâna pe el. Până în ziua de astăzi, mulți dintre noi spun „Noroc!“ atunci când cineva strănută.

V-ați încrucișat vreodată degetele și le-ați spus prietenilor să vă ureze succes, înainte de a începe să faceți ceva care conta cu adevărat pentru dumneavoastră? De parcă degetele dumneavoastră și urările prietenilor ar avea vreun efect asupra rezultatului!

Superstițiile reprezintă dorința de a controla o lume imprevizibilă, de a simți că avem un oarecare control asupra a ceea ce ni se întâmplă, deși, de fapt, suntem neputincioși. Dacă noi credem că încrucișarea a două degete ne poate aduce noroc, ne putem consola sau spori încrederea, dar adevărul este că nu are un efect cauzal mai puternic asupra evenimentelor externe decât comportamentul ciudat al porumbeilor lui Skinner asupra momentului când sosea mâncarea.

STAREA DE NEAJUTORARE ȘI CONTROLUL

Trăirea stării de neajutorare este dureroasă și dificilă; eforturile depuse pentru a prelua controlul asupra propriilor circumstanțe pentru a atenua această neputință reprezintă o reacție naturală. În statele aflate de-a lungul zonei unde au loc frecvent tornade, oamenii construiesc pivnițe în care să se baricadeze; cetățenii din California au în casă truse pregătite în caz de cutremur; în Louisiana, Corpul de Ingineri al Armatei întreține canale de

scurgere pentru a controla inundațiile. Facem tot ceea ce putem pentru a controla mediul înconjurător imprevizibil, dar adevărul este că suntem mai vulnerabili decât am vrea să recunoaștem.

Majorității dintre noi ne este greu să trăim cu conștientizarea constantă a acestui fapt. Nu putem trece prin fiecare secundă a vieții noastre conștienți că nu deținem controlul, că nu putem anticipa ceea ce va urma. Este unul dintre motivele pentru care intrăm în anumite rutine, pentru care ne aduce alinare să repetăm anumite tradiții. Rutina și tradițiile ne ajută să simțim că avem capacitatea de a prezice ceea ce va urma. O viață ordonată oferă o oarecare consolare în fața unui univers haotic, incontrolabil.

Gândiți-vă la ordine, tradiție și rutină ca la mecanisme de apărare sănătoase — „minciuni" minore pe care ni le spunem pentru a evita anxietatea existențială, într-o lume în mare parte imprevizibilă. Însă, duse la extrem, aceste mecanisme de apărare creează propriile lor probleme.

Mulți oamenii își construiesc rutine atât de inflexibile și de inanimate, încât își secătuiesc experiențele de vitalitate emoțională.

Persoana așa-numită „obsedată de curățenie" își gestionează anxietatea exercitând un control enorm asupra mediului înconjurător, adeseori înnebunindu-i pe cei din jur.

Persoana care se străduiește să obțină controlul prin ritualuri compulsive se simte, de obicei, torturată de ele.

Uneori, caracterul imprevizibil al sentimentelor noastre este greu de tolerat — de ce le simțim, ce anume le provoacă și cât vor dura. În Capitolul Doi, am vorbit despre pacienta mea, Sharon, care folosea mâncatul compulsiv și vomatul ca modalitate de a scăpa de emoții într-o manieră ritualistă, extrem de controlată. Pe parcursul anilor, am lucrat, de asemenea, cu multe femei care își provocau răni: deși problemele psihologice în cazul automutilării sunt complexe, toate aceste femei foloseau tăieturile ca manieră de a exercita control asupra durerii.

„Dacă mă tai acum, în locul acesta, pot hotărî când se va întâmpla și cum mă va face să mă simt. Va continua cât timp voi vrea eu."

La fel ca toate mecanismele de apărare, controlul ne poate ajuta să gestionăm emoțiile insuportabile, dar atunci când devin extreme sau prea adânc înrădăcinate, creează o serie nouă de probleme.

DEPENDENȚA ȘI CONTROLUL

Atunci când intrăm într-o relație cu altcineva, respectiva persoană începe să conteze pentru noi, iar ca urmare, poate influența modul cum ne simțim. Odată ce mă îndrăgostesc de tine, îți acord puterea enormă de a mă răni. Dacă devii prietenul meu, îmi poți răni sentimentele prin comportamentul tău indiferent sau insensibil. Chiar și relațiile de la locul de muncă, de exemplu cea dintre dumneavoastră și șeful dumneavoastră, au puterea de a inspira emoții foarte dureroase, pe care nu le putem controla.

Unul dintre motivele pentru care oamenii se căsătoresc este pentru a obține un sentiment fundamental de previzibilitate și control în fața emoțiilor înfricoșătoare, cum ar fi gelozia sau teama de abandon. Având în vedere numărul ridicat de divorțuri și instabilitatea crescândă a căsniciilor din lumea modernă, ați putea spune că senzația de predictibilitate este o iluzie, dar se pare că majoritatea oamenilor continuă să și-o dorească. Desigur că și alți factori, emoționali și biologici, influențează impulsul de a ne căsători, dar dorința de a avea un sentiment de conexiune permanentă în fața incertitudinii joacă un rol important.

Dorința de a crede că puteți conta pe o altă persoană — un soț, un prieten, un coleg de serviciu — este normală. Însă, dusă la extrem, dorința de a avea *siguranță deplină* conduce la un comportament pe care îl numim, de obicei, *obsedat de control* sau *posesiv*.

Persoana geloasă, care trebuie să știe fiecare detaliu din programul partenerului său.

Directorul de departament care încearcă să dirijeze ceea ce face fiecare angajat la locul de muncă.

Prietenul care vrea să vă stăpânească, să știe totul despre viața dumneavoastră și să fie inclus în tot ceea ce faceți.

Cu alte cuvinte, atunci când nevoia sau dorința noastră de a avea alți oameni aproape ne face să ne simțim intolerabil de neajutorați, putem încerca să îi controlăm. Poate că vă aduceți aminte de Brian, pacientul despre care am vorbit în Capitolul Doi, care s-a însurat cu o femeie supusă, după care a instalat, în secret, echipamente de supraveghere în casă pentru a-i monitoriza comportamentul. Măcar și-a dorit contactul și a intrat într-o relație, indiferent cât de obsedată de control și de posesivă s-a dovedit a fi. Alții consideră că această vulnerabilitate este intolerabilă, mai ales dacă cea mai timpurie întâlnire a lor cu dependența — în frageda pruncie și în copilărie — i-a învățat că este nesigur să fie atât de vulnerabili. Pentru a evita această experiență, se poate să evite complet relațiile intime, trăind în izolare.

CONTROLUL ASCUNS

Deși cunoaștem cu toții oameni dominanți, care încearcă în mod activ să îi controleze pe cei din jurul lor, există și alte tipuri de control, mai greu de identificat. Mai exact, unii bărbați și unele femei tind să își controleze partenerii prin propria lor neputință. Deși par extrem de dependenți și de incapabili, de obicei au o fantasmă ascunsă de a-și controla partenerii; probabil că, în mod inconștient, consideră că, prin comportamentul lor neputincios, *forțează* cealaltă persoană să își asume rolul de îngrijitor, și că își pot manipula partenerul să le dea ceea ce își doresc, respectiv sprijin emoțional sau financiar.

Cu alte cuvinte, persoana care pare extrem de dependentă și de neputincioasă nu tolerează dependența reală mai mult decât persoana care încearcă să îi controleze pe ceilalți; ambele se apără împotriva conștientizării dependenței, dar în moduri diferite, una

prin control activ, cealaltă printr-un efort invizibil de a manipula și, prin urmare, de a prelua controlul. Bărbații și femeile care par neputincioși și aproape infantili pot considera, în mod inconștient, că ei trag sforile, controlând oamenii din jur ca pe marionete.

Stereotipul cultural prezent aici este acela al femeii neajutorate, dar nu funcționează întotdeauna așa. La începutul perioadei mele de formare, am avut un pacient, un tânăr pe care îl voi numi Terry, care suferea de depresie gravă și avea un istoric de relații cu bărbați mai în vârstă, care aveau grijă de el din punct de vedere financiar. Pe vremea aceea, lucram la un centru de consiliere cu tarife reduse; cu toate acestea, lui Terry îi era greu să își plătească ședințele și încerca să mă manipuleze, folosindu-mi teama și anxietatea pentru bunăstarea lui atunci când a devenit anorectic, pentru a mă convinge să îi ofer tratament gratuit.

Atunci când și-a pierdut slujba și mi-a spus că nu mai poate plăti, eram pe punctul de a fi de acord să îl tratez gratuit de câteva ori pe săptămână, când m-a ajutat supervizorul meu să înțeleg dinamica de control dintre mine și pacientul meu. Atunci când l-am informat pe Terry că va trebui, totuși, să plătească taxa minimă a clinicii (5 dolari la fiecare ședință), s-a înfuriat pentru că nu mă putea forța să am grijă de el. Am învățat multe din munca împreună cu acest pacient, mai ales despre furia și teama de dependență *reală* care se ascund în spatele acestor forme manipulatoare de neputință.

Am rămas ferm pe poziție. Terry și-a găsit o altă slujbă și a pierdut-o; cu timpul, a învățat să își păstreze o slujbă pentru o perioadă mai lungă de timp, și să se întrețină singur.

În viețile noastre cotidiene, mulți dintre noi punem în scenă același fel de drame, la o scară mai mică:

„Uitați“ să faceți lucruri prin casă, treburi pe care i-ați promis partenerului dumneavoastră că le veți face, sperând în secret (probabil fără a recunoaște acest lucru) că le va face altcineva, în locul dumneavoastră? Aceeași dinamică se află, de obicei, în spatele amânărilor, speranța că puteți determina pe altcineva

să îndeplinească respectiva sarcină, dacă o veți amâna suficient de mult.

Ignorați problemele financiare iminente, atât de mult, încât atunci când, în sfârșit, le acordați atenție, trebuie să le cereți părinților să vă scoată din încurcătură?

Bărbatul care nu își poate menține apartamentul curat nutrește, de obicei, o fantasmă că mama lui va fi întotdeauna acolo să strângă după el, dacă o poate forța să facă asta, așteptând cu mâinile în sân. (*Nu* vorbesc aici despre bărbatul căruia chiar nu îi pasă dacă trăiește într-o cocină de porci; am cunoscut și femei dezordonate, care își doreau, în mod inconștient, ca cineva să curețe în urma lor.)

Dacă priviți dincolo de rolul aparent de persoană neputincioasă, de obicei veți găsi intoleranța nevoii reale și fantasme ascunse privind controlul prin constrângere.

STIMA DE SINE ȘI CONTROLUL

Atunci când cineva devine important pentru noi, acela câștigă capacitatea de a influența modul cum ne simțim cu privire la propria persoană. Dacă o persoană pe care o prețuiesc și o respect se întoarce împotriva mea și mă respinge, îmi va răni stima de sine, indiferent cât de încrezător în propriile puteri aș fi eu, în general. Deși relațiile umane ne întăresc, în anumite feluri, ele ne sporesc vulnerabilitatea și le cedează altora puterea de a influența ceea ce credem despre noi înșine.

Deoarece suntem animale sociale și, în mod inevitabil, ne exprimăm personalitățile în relație cu alți oameni, chiar și cunoștințele întâmplătoare și străinii pot avea un efect asupra modului în care ne simțim cu privire la noi înșine. Dacă ieșiți la o primă întâlnire cu cineva și vă dați seama că interesul pentru o a doua întâlnire nu este reciproc, vă doare, într-o anumită măsură. Dacă îi spuneți o poveste preferată unei persoane pe care tocmai ați cunoscut-o la

o petrecere, iar aceasta vă arată clar că i se pare complet neinteresantă, vă rănește stima de sine.

Într-o anumită măsură, cu toții încercăm să ajustăm modul în care ne văd ceilalți. „A porni cu dreptul" într-o relație înseamnă a te prezenta în moduri care să îți scoată în evidență toate calitățile. În loc să lăsăm totul la voia întâmplării, încercăm să controlăm părerea celeilalte persoane despre noi, subliniindu-ne calitățile. „Așa vreau să mă vezi — fii atent mai ales la aceste trăsături." În situațiile precum interviurile pentru angajare, în care contează prima impresie, este normal să încercăm să obținem acest tip de „control" asupra unei alte persoane.

Atunci când cunoaștem o persoană nouă, la o petrecere, majoritatea dintre noi încercăm să pornim cu dreptul. „Îți voi povesti despre cariera mea de succes și vacanța în Europa din care tocmai m-am întors, dar probabil că nu voi menționa faptul că fiica mea tocmai a renunțat la facultate, iar asta mă îngrijorează teribil." Este de înțeles, poate chiar natural că vrem să părem buni în fața străinilor.

Dusă la extrem, dorința de a părea buni devine un efort intens de a ne asigura că ceilalți ne admiră și ne invidiază. Poate implica atât de multă exagerare și deformare a realității, încât pare un fel de minciună. Cu alte cuvinte, este un mecanism psihic de apărare. „Fii atent la aceste lucruri minunate despre mine, astfel încât tu (și eu) să nu vezi toate lucrurile pe care nu le pot tolera cu privire la propria persoană." Eforturile defensive de a controla modul cum sunteți văzuți stau la baza narcisismului.

Mă voi întoarce la această dinamică în Capitolul Unsprezece, „Mecanisme de apărare împotriva rușinii".

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

În afară de tipul clandestin de control care se deghizează în neputință, acest mecanism de apărare apare în trăsături de caracter

distinctive, care nu sunt prea greu de identificat. Majoritatea dintre noi încearcă să-și exercite controlul asupra propriilor experiențe, într-o oarecare măsură — este normal — dar bărbații și femeile care se bazează foarte mult pe control ca mecanism psihic de apărare sunt deseori catalogați:

„Îi place să facă pe șefa.“

„De ce ești atât de tipicar atunci când vine vorba de detalii?“

„Ești obsedat de control.“

„Lucrurile trebuie să fie mereu așa cum spune el... altfel vedem noi.“

„Ce obsedată de curățenie!“

Dacă apelăm în mod excesiv la control, acest lucru poate ajunge să ne definească personalitatea.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Unii oameni încearcă să se asigure că nu se simt niciodată dornici de afecțiune sau dependenți. La extremă, pot fi singuratici sau pot evita complet intimitatea. La fel ca Henry Higgins din „My Fair Lady“, care jură că „nu va permite niciunei femei să intre în viața lui“, nici ei nu vor lăsa pe nimeni să se apropie, astfel încât să ajungă să conteze pentru ei. Descalifică în mod continuu eventualele persoane interesate, sau se întâlnesc o perioadă cu cineva, apoi încheie relația, atunci când apare amenințarea dezvoltării unei intimități autentice.

Pentru a deține controlul absolut asupra propriei vieți, persoana care se bazează foarte mult pe control nu își permite niciodată să depindă de altcineva, rezervându-și dreptul de „a trăi exact așa cum vrea și de a face exact ceea ce vrea“. Poate demonstra un fel de indiferență față de relațiile umane, jurând să nu se căsătorească niciodată, deși, de fapt, evită teama de neputință și dependență.

„Nu am nevoie de nimeni.“

Dacă sunteți de părere că aveți o „problemă legată de intimitate“, așa cum descriem de obicei această chestiune, poate vă este

teamă că ați putea pierde controlul dacă ați permite unei alte persoane să conteze din punct de vedere emoțional. Vă este teamă că, dacă deveniți vulnerabili, vi se va reduce capacitatea de a anticipa modul cum vă veți simți. Într-o formă extremă, această apărare va conduce la înstrăinarea de prieteni și membri ai familiei. Dacă nimeni nu contează, atunci nimeni nu are puterea de a vă răni. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 1** și **Grupul 3** tind să se bazeze pe această apărare.

La extrema opusă, unii oameni se atașează rapid de persoane noi, iar în scurt timp încep să își dorească să exercite control asupra celorlalți. Cu o conștientizare de sine neobișnuită, o cunoștință de-a mea mi-a spus cândva: „Eu nu-mi fac prieteni, eu iau ostatici". Probabil că ați cunoscut o astfel de persoană, care a dorit să vă devină cel mai bun prieten, imediat după ce v-a cunoscut. Acești oameni pot deveni posesivi și geloși pe ceilalți prieteni ai dumneavoastră. La un anumit nivel, își doresc să pună stăpânire pe dumneavoastră.

Această dinamică apare, de obicei, în relațiile de familie în care există probleme legate de separare. Părinții cărora le este greu să își lase copiii să se maturizeze nu pot suporta sentimentele care apar pe măsură ce aceștia se separă: pierderea apropierii, dorința de contact atunci când copilul vrea să se mute în altă parte, sentimentul că nu mai contează așa cum contau cândva. Pentru a evita astfel de sentimente dureroase, părinții încearcă să își controleze copiii și să îi împiedice să se separe de ei.

Posesivitatea în relațiile romantice apare atunci când persoanei îi este greu să tolereze separarea. Poate fi atât de amenințător să ne simțim dependenți și vulnerabili, încât încercăm să preluăm controlul asupra celeilalte persoane. Dacă sunteți o persoană geloasă, posesivă, probabil că vă este greu să aveți nevoie de alți oameni, deoarece vă face să vă simțiți insuportabil de vulnerabili, lipsiți de control. Atunci când nu sunteți împreună, și nu știți ce face partenerul dumneavoastră, probabil că simțiți foarte multă anxietate.

Pentru a gestiona acest sentiment, vă veți strădui să exercitați o formă de control asupra partenerului dumneavoastră (**Grupul 2**).

Dacă viața dumneavoastră emoțională pare a fi o serie de supărări emoționale, și aveți frecvent nevoie de ajutor pentru a le gestiona, dacă oamenii importanți din viața dumneavoastră simt adesea nevoia să aibă grijă de dumneavoastră, probabil că reacționează la eforturile dumneavoastră de a solicita ajutorul. Se poate ca, în mod inconștient, să vă folosiți „neputința" pentru a-i controla pe ceilalți, forțându-i să vă sară în ajutor. La o scară mai mică, dacă uitați des să faceți lucruri pe care ați promis că le faceți, iar cei din jur trebuie să preia respectivele sarcini în locul dumneavoastră, sau dacă amânați confruntarea cu anumite probleme până când intervine altcineva, probabil că, în mod inconștient, controlați persoanele apropiate, forțându-le să le gestioneze în locul dumneavoastră.

EMOȚIILE

Oamenii care se bazează foarte mult pe control pentru a-și gestiona emoțiile pot părea extrem de echilibrați sau poate chiar detașați. Își pot reduce viețile la un regim extrem de structurat, aproape fără variații, pentru a putea crede că vor ști exact ce vor simți și când. Dacă sunteți foarte atașați de rutina dumneavoastră și nu vă plac schimbările, dacă vă deranjează evenimentele neașteptate, probabil că vă bazați pe control pentru a minimaliza emoțiile neprevăzute din viața dumneavoastră. Acest lucru se aplică cititorilor care se identifică mai mult cu afirmațiile din **Grupul 3**.

Comportamentele compulsive pot fi considerate obișnuințe foarte ritualizate și servesc aceluiași scop, exercitarea controlului asupra unei emoții de nesuportat și a sentimentelor de neputință care o însoțesc. Anxietatea care înconjoară compulsia semnalează o teroare ascunsă, conform căreia experiența dumneavoastră va scăpa de sub control, emoțiile intense vă vor acapara și vă vor copleși. Natura acelor sentimente inconștiente poate varia, dar

persoana compulsivă se teme întotdeauna că respectivele sentimente vor fi intolerabile, dacă ajung în conștiință. Rezultatul temut ar fi dezintegrarea totală —în limbajul nostru de zi cu zi.

„Când am auzit vestea, am simțit că mă face bucăți."

Dacă aveți comportamente compulsive care simțiți că sunt în afara controlului dumneavoastră conștient, probabil sunteți îngroziți că un sentiment inconștient va scăpa de controlul pe care îl exercitați prin acea compulsie.

STIMA DE SINE

Este normal să vreți să porniți cu dreptul într-o relație; însă dacă vă străduiți în mod continuu să ajustați modul în care vă văd ceilalți, poate fi o problemă. Dacă investiți multă energie în impresia pe care o lăsați altora, ticluind moduri de a influența sau a impresiona oamenii, înseamnă că vă bazați pe control, probabil pentru a evita sentimentele de rușine, atât conștiente, cât și inconștiente. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** vor tinde să apeleze la acest tip de control.

Individul care se critică singur exercită control în modul opus. Jignirea adusă propriei persoane pare adesea să solicite, chiar să *necesite* o contrazicere: „Nu e adevărat! Arăți minunat în rochia aceea!" Probabil că ați spus ceva similar, întrebându-vă dacă nu cumva persoana respectivă și-a criticat aspectul fizic pentru a vă atrage complimentele. Uneori, aceasta este intenția conștientă, dar de cele mai multe ori, efortul său de a vă controla reacțiile este unul inconștient. Acești oameni tânjesc după laude și recunoaștere atât de mult, încât nu suportă să stea degeaba și să aștepte ca acestea să vină de la sine.

Iar uneori, persoana extrem de rușinată se critică singură pentru a-i împiedica pe alții să o facă, anunțând explicit: „Nu poți să-mi spui că sunt un ratat, deoarece am spus eu asta deja." Indiferent

cât de greu ar fi să credeți că nu încearcă să vă manipuleze, să vă determine să o contraziceți, de fapt încearcă să își exercite controlul asupra unei experiențe anticipate, care ar dărâma-o. Poate că se urăște pe sine, și vorbește despre sine într-o manieră denigratoare, dar se simte mai bine decât dacă ar auzi disprețul rostit de altcineva. Cititorii care s-au identificat cu afirmațiile din **Grupul 6** tind să recurgă la acest tip de control.

EXERCIȚII

1. Sunteți superstițioși? Gândiți-vă bine și nu răspundeți imediat. Poate că, ocazional, ați spus ceva de tipul: „Mi-e teamă să vorbesc despre asta ca și cum ar fi ceva sigur, pentru că atunci nu se va mai întâmpla." Poate că aveți un număr norocos atunci când cumpărați bilete la loterie. Vă considerați o persoană norocoasă sau ghinionistă? Dacă da, ce anume credeți că influențează sau determină acest tip de noroc?

2. Analizați-vă viața și evaluați importanța rutinei pentru dumneavoastră. Aveți tabieturi?
   - Vă deranjează dacă vă este întreruptă rutina?
   - Atunci când vă faceți planuri, vă este greu să vă adaptați, dacă planurile vă sunt schimbate în ultima clipă?

3. Dacă ceilalți oameni vă descriu ca fiind obsedați de curățenie, chiar dacă dumneavoastră nu considerați că sunteți așa, stați câteva zile fără să mai faceți ordine sau curățenie. Lăsați câteva vase murdare în chiuvetă, peste noapte; lăsați-vă hainele pe spătarul unui scaun, în loc să le puneți la locul lor. Nu faceți patul. Analizați-vă reacțiile și descrieți ceea ce simțiți. Amânați efortul major de a face curat, cât de mult puteți.

4. Dacă sunteți tipul de persoană care preia, de obicei, inițiativa, pe care membrii familiei se bazează pentru luarea deciziilor, încercați să treceți pe locul doi pentru o săptămână sau două. Dacă ceilalți vă roagă să alegeți ceva în locul lor, refuzați să o faceți. Dacă, din contră, sunteți tipul de persoană care caută întotdeauna sfaturile celorlalți, încercați să preluați frâiele, chiar și pentru câteva zile. Forțați-vă să fiți mai hotărâți, chiar dacă nu sunteți absolut siguri care ar fi cea mai bună cale de acțiune. În ambele cazuri, căutați modurile în care acest comportament neobișnuit vă face să nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Fiți atenți la orice schimbare privind modul în care vă vedeți pe dumneavoastră înșivă și pe ceilalți oameni implicați.

5. Gândiți-vă la o experiență care v-a făcut să vă simțiți complet neputincioși. Încercați să vă aduceți aminte exact ce ați simțit și descrieți acest lucru cât mai detaliat. Dacă nu vă trece prin cap niciun exemplu, imaginați-vă într-o situație în care v-ați simți înfricoșați și lipsiți de control. Scrieți scenariul acelei experiențe. Folosiți cât mai multe detalii.
   - În ce fel ați găsit (sau ați găsi) alinare în fața neputinței?
   - Ce anume vă ajută să simțiți că dețineți mai mult control?

6. Examinați rolul controlului în relațiile dumneavoastră cu prietenii, rudele și partenerii de cuplu.
   - Cine deține cel mai mult control și cum anume și-l exercită? Persoana care face pe șefa va fi cea mai ușor de identificat, dar încercați să găsiți tipuri de comportament pasiv, la dumneavoastră sau la ceilalți, care reprezintă un fel de control ascuns.
   - Dacă sunteți căsătoriți sau vă aflați într-o relație romantică, unul dintre dumneavoastră deține mai mult control asupra vieții sexuale decât celălalt? O persoană tinde să hotărască când și cu ce frecvență au loc relațiile sexuale?

- Dacă da, încercați să inversați rolurile. Dacă dumneavoastră dețineți controlul mai mult, încercați să vă lăsați partenerul să decidă circumstanțele. Dacă tindeți să fiți pasivi, încercați să fiți mai categorici în inițierea sexului.

CE URMEAZĂ?

La fel ca în ultimul capitol, exercițiile de aici vă încurajează să vă provocați rolurile tipice și să ieșiți din zona de confort. Numai recunoașterea unui mecanism de apărare aflat în acțiune nu va conduce la schimbare; trebuie să puneți în aplicare cunoștințele dobândite și să alegeți să vă comportați diferit, dacă doriți să vă dezvoltați. Voi discuta despre importanța alegerii, pe larg, în Capitolul Treisprezece.

Pentru moment, puteți începe prin a examina îndeaproape rutina din viața dumneavoastră și a explora modul cum vă simțiți atunci când ieșiți din această rutină. Începeți cu lucruri mărunte: dacă mâncați același lucru la micul-dejun în fiecare zi, încercați ceva diferit. Dacă urmăriți în fiecare săptămână aceleași emisiuni la televizor, mergeți la un film, citiți o carte sau faceți o plimbare prin parc. Evitați să faceți lucruri familiare și confortabile, și înfruntați necunoscutul. Fiți atenți la modurile noi în care vă simțiți.

Apoi, faceți un pas mai mare: încercați ceva complet neobișnuit pentru dumneavoastră, ceva ce vă face să vă simțiți vulnerabili și lipsiți de control (fără să fie periculos, desigur). Când eram tânăr, îmi stârnea multă anxietate să merg undeva să mănânc singur sau să merg singur la film. Găsiți ceva similar în cazul dumneavoastră și fiți curajoși. Efectuarea schimbărilor și alegerea de a face ceva diferit necesită curaj.

ZECE
„Gândirea“

„Michael: Nu cunosc pe nimeni care să poată trăi o zi, fără două-trei raționalizări seducătoare. Sunt mai importante decât sexul.“

– *„Marea răceală“ (1983)*

Într-o oarecare măsură, majoritatea dintre noi poartă conversații cu ei înșiși, „în mintea lor“, mai mult un monolog continuu, în multe feluri, pe care îl numim „gândire“. Pentru majoritatea oamenilor, acest flux de cuvinte mentale ocupă un loc central în conștientizarea de sine ca ființe raționale.

„Gândesc, deci exist“, spunea Descartes: sentimentul meu de sine apare, parțial, din cuvintele care îmi trec prin minte.

Gândirea pare a fi un proces constructiv, și desigur că și este; fără gândire, ființele umane nu ar putea reacționa în mod creativ la lumea din jur, nu ar putea face descoperiri, nu ar inventa lucruri noi etc. Gândirea ne permite să luăm măsuri mai întâi în imaginația noastră, și abia apoi să le punem în aplicare, scutindu-ne adesea de greșeli grave. Multe sfaturi înțelepte ne recomandă să gândim înainte de a acționa.

„Măsoară de mai multe ori și croiește o dată.“

„Gândește, apoi vorbește.“

„Dacă te pripești, toată viața te căiești.“

Toate aceste zicale surprind ideea că gândul, ca formă imaginară de acțiune, ne poate scuti de durere și regret. Gândirea este, poate, cel mai valoros instrument din repertoriul uman.

Pe de altă parte, uneori, ni se pare că gândirea „se întoarce împotriva noastră" și devine o bătaie de cap, chiar un fel de tortură. Vi s-a întâmplat vreodată să nu puteți adormi, pentru că nu vă puteați opri mintea? V-a obsedat vreodată ceva — o ceartă pe care ați avut-o cu un prieten, o hotărâre importantă pentru cariera dumneavoastră — și ați descoperit că nu vă puteați *opri* din a vă gândi la asta, chiar dacă voiați? Gândirea este un instrument foarte puternic, dar uneori, gândirea *continuă* se simte ca o tortură.

Iar dacă gândirea întruchipează adesea un fel de dialog intern, un comentariu fluent pe care ni-l adresăm nouă înșine, atunci se pune întrebarea: dar dacă lucrurile pe care ni le spunem *nu sunt adevărate*? Uneori, gândul devine un fel de minciună internă, depărtându-ne de adevărul urât sau acoperind o realitate dureroasă; în acele cazuri, folosim gândirea ca pe un mecanism psihic de apărare.

Acest capitol analizează cele două exemple principale de gândire ca mecanism de apărare — raționalizarea și intelectualizarea — încheind cu o perspectivă asupra modului în care procesul general de gândire poate întruchipa un tip de apărare psihologică.

RAȚIONALIZAREA

„Nu te mai păcăli singur!"

„Haide, fii serios!"

„Să știi că te minți singur."

Acestea sunt câteva dintre nenumăratele expresii pe care le folosim atunci când considerăm că o altă persoană se păcălește singură. Poate că ne-a spus ceva, a făcut o afirmație care explică ceea ce crede ea că este realitatea unei situații, iar noi suntem siguri că s-a convins singură să adopte o astfel de perspectivă, în mare parte pentru că *vrea* să o creadă, și nu pentru că într-adevăr este reală. Am putea să o numim *confundarea dorințelor cu realitatea*. Folosim

un proces mental de autoamăgire, care implică gândirea verbală în serviciul unei minciuni.

Uneori, minciuna spusă implică *justificarea* unui sentiment, unui motiv sau unei acțiuni, în încercarea de a o face să pară acceptabilă sau validă — cu alte cuvinte, găsim scuze atunci când suntem neliniștiți cu privire la un anumit aspect.

„Nu este greșit că am descărcat o copie piratată a acelui CD, deoarece sunt un student sărac și casele de discuri au oricum foarte mulți bani, așa că nu vor simți diferența."

De asemenea, găsim scuze pentru acțiunile noastre — adică le raționalizăm — atunci când nu vrem să acceptăm întreaga responsabilitate pentru ceea ce am făcut.

„Motivul pentru care am luat o notă foarte mică la test este acela că profesorul nu mă suportă (și nu că nu am învățat eu suficient)."

De asemenea, încercăm să găsim motive logice pentru a explica o acțiune pe care am întreprins-o, făcând acel lucru să pară complet rațional, deși, de fapt, ne-am lăsat conduși de sentimente pe care nu vrem să le recunoaștem, nici măcar față de noi.

„Mi-am cumpărat hainele acelea noi pentru că nu aveam cu ce să mă îmbrac la petrecerea lui Jane (nu pentru că știam că fostul meu prieten, care m-a părăsit, va fi acolo, și voiam să arăt foarte bine și să par fericită, de parcă nu m-aș fi simțit deloc umilită)."

După cum remarcă Michael în citatul din „Marea răceală", de la începutul acestui capitol, cu toții ne raționalizăm sentimentele și acțiunile; face parte din viața de zi cu zi, și ne-ar fi greu să trăim fără un anumit nivel de autoamăgire. „Totul se va termina cu bine", își spun adesea oamenii, evitând sentimentele de pierdere sau regret. „Totul se întâmplă cu un motiv", ne spunem, deși adevărul este că viața este, în mare parte, imprevizibilă și arbitrară. Raționalizările ne ajută să simțim că trăim într-o lume ordonată, care evoluează conform unui plan mai amplu, deși, în realitate, este un univers întâmplător, în care lucrurile dureroase ni se întâmplă, adesea, fără vreun motiv temeinic.

De asemenea, raționalizarea joacă un rol important în viețile noastre cotidiene prin amplificarea stimei de sine. „Diane a fost promovată, și nu eu, pentru că e atât de ambițioasă încât e în stare să calce pe cadavre și l-a păcălit pe șeful nostru." Nu e mai bine să credem o astfel de poveste decât să acceptăm faptul că, pur și simplu, Diane e mai bună la ceea ce face decât noi? „Brandy îl place pe David mai mult decât pe mine pentru că are mulți bani și o mașină luxoasă." Poate că îl găsește pe David mai interesant și mai atrăgător, și atâta tot.

De obicei, acest tip de raționalizare nu este o apărare extrem de puternică; adevărul se află adeseori aproape de suprafață și, cu puțin ajutor — atunci când cineva ne pune față în față cu adevărul într-un mod care nu pare acuzator sau critic — se poate să îl recunoaștem, după o mică luptă interioară.

INTELECTUALIZAREA

În timp ce raționalizarea, ca mecanism de apărare, oferă explicații pentru *anumite fapte*, care sunt mai mult plauzibile decât adevărate, intelectualizarea încearcă să țină la distanță *întregul spectru de emoții deranjante*. Prima poate fi considerată o *minciună nevinovată*, pe care ne-o spunem singuri, ocazional, iar cea din urmă, un sistem continuu, care întruchipează o minciună majoră perpetuă: *nu există nicio emoție deranjantă aici, ci doar gânduri obiective*. Raționalizarea este o apărare discretă, ocazională, în timp ce intelectualizarea acaparează și definește întregul caracter al unei persoane.

Sigmund Freud nu a folosit niciodată cuvântul „intelectualizare", deși a înțeles clar că acest proces intelectual poate fi folosit pentru scopul apărării. Fiica lui, Anna Freud, a dedicat un volum întreg din cartea sa, „Eul și mecanismele de apărare" subiectului „Intelectualizarea la pubertate". Ea considera că „interesele

intelectuale, științifice și filosofice sporite din această perioadă reprezintă încercări de a controla instinctele și emoțiile asociate acestora", considerând că un astfel de efort este relativ normal în timpul adolescenței.[20]

Dacă ați crescut urmărind serialul TV din anii 1960, „Star Trek", la fel ca mine, sau dacă l-ați văzut reluat la televizor mai recent, ori pe DVD, înseamnă că știți personajul Spock, pe jumătate vulcanian, care simte puține emoții conștiente și își aduce intelectul puternic să gestioneze fiecare situație, în timp ce Căpitanul Kirk se lasă adeseori dominat de emoții. Domnul Spock demonstrează intelectualizarea și modul în care poate ajunge să definească întregul caracter al unei persoane, poate mai bine decât oricare alt personaj din cultura populară.

Uneori, astfel de oameni sunt descriși ca fiind cerebrali; sau spunem că „trăiesc prea mult în capul lor". Mi se pare util să ne gândim la intelectualizare în funcție de *atenția* noastră și de locul încotro o îndreptăm. Persoana care își intelectualizează experiența dedică atât de multă atenție gândurilor care îi trec prin cap, încât nu are timp să mai observe ce se întâmplă în corpul său.

Observarea senzațiilor corporale ne ajută să recunoaștem ceea ce simțim. Dacă ni se umplu ochii de lacrimi, simțim o presiune pe piept sau avem respirația întretăiată — aceste senzații ne anunță că ne simțim triști. Dar dacă suntem prea ocupați cu gândurile noastre, se poate să nu fim capabili să remarcăm aceste senzații și, prin urmare, nu conștientizăm emoțiile. Chiar dacă detectez o oarecare tristețe, îmi pot muta atenția rapid de la senzațiile corporale la gânduri, pentru a scăpa de ele.

Cu alte cuvinte, intelectualizarea reprezintă un efort major și continuu de a ne muta atenția de la locurile corporale în care ne observăm sentimentele la zona lipsită de emoții a intelectului.

---

[20] Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare*, Bucureşti: Editura Fundaţiei "Generaţia", 2002.

PRECOCITATEA

Persoanele care se bazează mult pe intelectualizare sunt adesea acele persoane care au dorit să crească rapid, deoarece viața de familie timpurie i-a făcut să simtă că este nesigur să fii mic, dependent și aflat la mila emoțiilor. Deși lucrurile nu stau întotdeauna așa, copiii precoce se pot refugia într-un fel de pseudo-maturitate pentru a scăpa de experiența de a fi mici, dezvoltându-și un sine intelectual rupt de realitatea experienței emoționale. Dacă părinții sunt perfecționiști și se așteaptă ca odraslele lor să le îndeplinească propriile așteptări idealizate, respectivii copii pot simți că nu au voie să fie mici, cu temerile normale și capriciile emoționale tipice perioadei de creștere.

Ca adulți, acești indivizi precoce se pot simți ca niște impostori. Visele în care vin la școală nepregătiți pentru un examen sau apar dezbrăcați într-o situație socială pot dezvălui teama inconștientă că rafinamentul lor intelectual este doar o fațadă. În ciuda fluenței verbale extraordinare și unei capacități impresionante de a manipula conceptele, ei simt că au crescut doar „la exterior“, deoarece dedesubt se ascunde un copil sau un bebeluș vulnerabil.

Acum mulți ani, o pacientă mi-a prezentat un vis al său, care înfățișează intelectualizarea și lucrurile de care ne poate apăra aceasta. În visele ei, vedea o siluetă de bărbat, îmbrăcat într-un halat alb de laborator, cu o bonetă de absolvire în cap, ochelari de soare mari, negri, la ochi (îi aduceau aminte de cei purtați de personajul de desene animate Mr. Peabody din „Wayback Machine“). Pe sub halatul de laborator, purta un scutec. Astfel, un intelect detașat, științific, poate oferi o cale de a scăpa de sentimentele înfricoșătoare „de bebeluș“ aflate dedesubt.

Probabil cunoașteți o persoană cu un mod extrem de intelectualizat de a vedea lumea, un fel de Spock care rareori simte emoții la adresa vreunui lucru și care se străduiește să fie mereu obiectiv. La

nivel inconștient, aceste persoane sunt îngrozite de propriile lor sentimente imprevizibile și incontrolabile, fugind de ele în tărâmul lipsit de emoții al gândirii.

PROCESUL GENERAL DE GÂNDIRE CA MECANISM DE APĂRARE

În cazul pseudo-maturității, copilul evadează în dezvoltarea intelectuală precoce, într-un mod care reflectă un tip de negare: „Nu sunt mic, neajutorat și lipsit de experiență; de fapt, sunt foarte bine informat și avansat." În astfel de cazuri, aptitudinile intelectuale și verbale se dezvoltă prematur, dar separat de experiența autentică și drept *apărare împotriva acesteia*. Cuvintele au propria lor viață și par să aibă capacitatea magică de a ține la distanță sau a reduce durerea.

În familia mea, umblă vorba că, atunci când am început să vorbesc, construiam deja propoziții complete — nu vorbeam „pe limba bebelușilor", nu făceam încercări ezitante de a stăpâni limbajul. În timpul tratamentului, terapeutul meu mi-a sugerat că acesta era modul meu de a-mi exprima ura față de sentimentul de a fi mic și neexperimentat; voiam să par matur imediat, fără a trece prin procesul îndelungat de maturizare. Deprinderea timpurie a limbajului reflecta și o reacție la boala depresivă a mamei mele, pe care o simțeam ca fiind invazivă și copleșitoare: stăpânind la perfecție cuvintele și limbajul, simțeam că dețin controlul. Consideram că „gândirea" mă ajuta să scap de durerea și confuzia de nesuportat (a ei și a mea).

Drept urmare, am apreciat întotdeauna în mod excesiv fluența verbală, și tind să gândesc prea mult, lăsându-mă purtat de fluxul mental al cuvintelor. În școală, scriam lucrări care *sunau* sofisticat; îmi era ușor să înțeleg conceptele și să le manipulez în moduri

convingătoare, dar tărâmul cuvintelor și ideilor exista, în multe feluri, departe de experiența mea personală, fără a intra în contact cu aceasta și negând-o. O mare parte din călătoria mea ca scriitor și pacient în psihoterapie a constat în reconectarea acestor două tărâmuri.

Mulți dintre pacienții mei din decursul anilor se prezentau cu mecanisme de apărare similare. De obicei, depistez acest proces în acțiune atunci când ascult pe cineva care vorbește părând să își cunoască experiența, dar mă face să mă simt deconectat, ținut la distanță. Pentru aceste persoane, „înțelegerea" — întregul tărâm al gândirii verbale — poate funcționa separat de sensul real și ajută la evitarea acestuia, mai ales a părților dureroase. Ați putea considera că este un fel de sofism intern, prin care ne păcălim continuu cu idei ample și argumente menite să ascundă adevărul.

Uneori, gândirea verbală capătă o viață proprie, apărându-se constant de emoțiile insuportabile și devenind un fel de tortură. Mulți pacienți mi-au vorbit despre agonia de a nu putea dormi pentru că mințile lor nu se puteau liniști. Cred că această dinamică stă la baza multor tipuri de insomnie. Așa cum se întâmplă de obicei în cazul mecanismelor puternice de apărare, ceea ce începe ca un mijloc de a ne proteja evoluează într-o problemă de sine stătătoare: problema nu mai este durerea, ci ceea ce facem pentru a ne apăra de ea.

Nivelul de durere ascunsă explică de ce reducerea la tăcere a apărării verbale și stabilirea liniștii mentale sunt incredibil de dificile pentru majoritatea oamenilor: la fel ca în cazul tuturor apărărilor, renunțarea înseamnă înfruntarea durerii, aflarea lucrurilor pe care le-ați evitat atâția ani. În cazul raționalizării, asta înseamnă contestarea minciunilor nevinovate pe care vi le spuneți uneori; în cazul intelectualizării și utilizării gândirii verbale ca apărare, implică sarcina mai intimidantă de a vă revizui întreaga structură a caracterului și modurile în care ați funcționat pe parcursul vieții, învățând să gândiți mai puțin, pentru a simți mai mult.

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Raționalizările sunt destul de ușor de identificat; dar, deoarece sunt generalizate, integrate în structura caracterului nostru, intelectualizarea și „gândirea“ sunt mai greu de identificat.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Raționalizarea apare, de obicei, în momentul când o persoană care încearcă să slăbească încalcă una dintre regulile dietei alese.

„A fost o zi îngrozitoare la birou, așa că merit niște înghețată — doar câteva linguri. Pot să compensez mâine pentru ceea ce mănânc astăzi.“

„Simt că mă privez de toate bucuriile vieții, și dacă voi continua așa, voi renunța la dietă. O mică pauză mă va **ajuta** să mă țin de dietă pe termen lung.“

Fiecare dintre noi știe cât de greu este să avem nevoie sau să vrem un anumit lucru — să fim conștienți de acea dorință — și totuși, să nu ne-o putem satisface. Chiar dacă vrem să slăbim, foamea poate părea intolerabilă. Raționalizăm încălcarea obiectivelor noastre pe termen lung pentru a ne satisface dorințele imediate; adică ne mințim pentru a obține ceea ce vrem *chiar acum*. Cititorii care se identifică cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 2** pot folosi raționalizarea în acest fel.

Bărbații și femeile care se confruntă cu diverse dependențe se mint singuri deseori, și îi mint și pe cei din jur în modul acesta. Este bine cunoscut faptul că alcoolicii mint: se mint pe sine și îi mint pe cei dragi; se bazează în principiu pe negare, dar folosesc și raționalizarea pentru a evita conștientizarea daunelor care rezultă din alcoolismul lor. „Nu le fac rău altora, ci doar mie însumi“ este o minciună notorie pe care și-o spun alcoolicii, și pe care le-o spun și altora.

De asemenea, încearcă să minimalizeze gravitatea problemei și să o facă să pară „normală“.

„Fiecare are câte un viciu. Nimeni nu e perfect."

„Ce zi stresantă! Paharul acesta de băutură mă va ajuta să trec de următoarea ședință."

„Mă va ajuta să mă relaxez și să adorm, astfel încât să pot funcționa mai bine mâine."

În general, raționalizările tind să apară atunci când obiectivele noastre pe termen lung sau valorile noastre intră în conflict cu dorința de satisfacție imediată. Încercăm să scăpăm de durerea privării printr-o minciună despre adevărata natură a motivelor noastre sau consecințele reale ale acțiunilor noastre. Dacă vă căutați frecvent scuze pentru abuzul de substanțe, pentru momentele în care vă abateți de la dietă sau nu reușiți să urmați scopurile pe care vi le-ați propus, probabil că folosiți raționalizarea.

De asemenea, raționalizările apar și atunci când nu putem obține ceea ce ne dorim. Fabula lui Esop despre vulpea și strugurii din vie ilustrează acest proces. „Oricum, probabil că sunt acri." Acest tip de raționalizare reprezintă o minciună pe care ne-o spunem pentru a scăpa de o dorință, un sentiment de invidie sau un regret intolerabil. Femeia care are argumente perfect valide pentru care *nu îi pasă* de o anumită dezamăgire folosește raționalizarea pentru a-și explica sentimentul de pierdere. Bărbatul care vă explică, într-o manieră logică, de ce *nu și-ar dori să se afle vreodată* în situația (demnă de invidiat, din punct de vedere obiectiv) unui prieten, și-a raționalizat invidia. Dacă v-ați identificat mai mult cu afirmațiile din **Grupul 1**, probabil că folosiți raționalizarea în acest mod.

Oamenii care se tem, în mod inconștient, de intimitate, pot avea o explicație foarte logică pentru evitarea acesteia. Ei raționalizează instinctul de a fugi de dependența emoțională, deghizându-și frica prin motive plauzibile.

„Nu pot să mă implic, până când nu hotărăsc ce vreau să fac cu viața mea."

„Deocamdată, este o idee bună să mă întâlnesc cu diverși bărbați, fără să mă implic emoțional, până când voi fi pregătită să mă așez la casa mea. Nu vreau să dau speranțe deșarte cuiva."

Femeile şi bărbaţii implicaţi în cariere care solicită un nivel înalt de gândire analitică pot deveni atât de implicaţi, chiar pasionaţi de cercetările lor teoretice, de rapoartele juridice, de analizele chimice sau cantitative, încât nu mai lasă loc pentru relaţii emoţionale. Se pot convinge singuri că succesul în carieră necesită un fel de concentrare asupra unui singur lucru, ceea ce ar face ca o relaţie să fie dificil, dacă nu chiar imposibil de menţinut.

Oamenii care se bazează pe „gândire" şi intelectualizare ca mecanisme principale de apărare pot trăi doar la nivel raţional, astfel încât au foarte puţin contact cu corpurile lor, unde sunt observate nevoia şi dorinţa. Ei pot părea foarte „seci" (o pacientă mi-a descris cândva astfel de oameni ca neavând „sevă în ei"); pot părea cerebrali şi, adesea, asexuaţi. Probabil că, la nivel inconştient, nevoia şi dorinţa sexuală li se par înspăimântătoare. Dacă nu aveţi interes faţă de sex şi nici nevoie de contact uman, trăind mai mult „în mintea dumneavoastră", înseamnă că folosiţi intelectualizarea ca mecanism principal de apărare.

Intelectualizarea se poate manifesta într-un mod puternic în personalităţile cititorilor care se simt atraşi de afirmaţiile din **Grupul 3**.

EMOŢIILE

De obicei, raţionalizarea ne oferă o scuză pentru a nu ne duce la bun sfârşit angajamentele, sau pentru a exprima sentimente ostile pe care nu le recunoaştem în mod conştient. Poate fi o apărare preferată a cititorilor care se identifică cel mai mult cu afirmaţiile din **Grupul 4**.

„Dacă aş fi în locul său, şi aş crede că cineva vine la cină la mine acasă doar pentru că aşa mi-a promis, aş prefera să stea acasă, dacă nu îşi doreşte cu adevărat să vină. Voi anula întâlnirea, chiar dacă este din scurt."

„Poate va considera că sunt crudă, dar ar fi mult mai crud să nu îi spun adevărul. Sinceritatea este cea mai bună cale."

Sau, expresia noastră preferată venită din partea părinților: „E pentru binele tău."

Uneori, sinceritatea chiar este cea mai bună cale, iar părinții fac adeseori lucruri pentru binele copiilor, deși cei din urmă le consideră nedrepte, dar uneori, aceste raționalizări doar maschează motivul sau sentimentul real. În ceea ce privește cele trei exemple de mai sus, persoana poate simți (în mod inconștient):

„Nu-mi pasă că i-am promis. M-a sunat John și prefer să mă văd **cu el** în seara asta."

„Vreau să mă răzbun pe ea pentru ceea ce mi-a spus ieri."

„M-am săturat să mă cert cu tine și detest toate privările la care sunt supusă. Meseria de părinte e un angajament pe viață!"

Raționalizările ne împiedică să recunoaștem așa-numitele emoții negative: furia și ura, invidia, gelozia, resentimentele, egoismul etc. În schimb, excludem aceste sentimente din poveștile noastre personale și punem în loc o explicație rațională pentru comportamentul nostru. Uneori, puteți identifica acest tip de raționalizare deoarece tindeți să o repetați, cu un sentiment vag de neîncredere sau vinovăție; puteți simți nevoia constantă de a vă justifica. Voi discuta mai mult despre această trăsătură a multor mecanisme de apărare în Partea a III-a.

Intelectualizarea tinde să țină la distanță întregul spectru de emoții umane și este identificată imediat ca trăsătură de personalitate principală, după cum am menționat în secțiunea anterioară. Persoana respectivă se teme de emoții puternice și va tinde să evite situații sau angajamente care le vor stimula. Persoana rece, distantă sau detașată se teme de intensitatea sentimentelor puternice. Pe de altă parte, „gândirea" poate fi mai vizibilă în anumite momente decât în altele. În cazul meu, atunci când sunt extrem de stresat sau supărat, gândurile își iau elan. Este modul meu de a gestiona o experiență care pare „excesivă". Dacă nu am grijă, înseamnă că nu voi dormi în seara aceea.

Sună cunoscut?

Dacă discursul interior prinde viteză și își mărește volumul, este un semn că un anumit sentiment dureros amenință să vă copleșească și dumneavoastră încercați să îl țineți la distanță.

STIMA DE SINE

Raționalizarea poate fi utilă atunci când am spus sau am făcut ceva ce ne provoacă rușine. Cu toții raționalizăm „vinovăția".

„I-am făcut o favoare — în cele din urmă, îmi va mulțumi."

„Era clar că o va păți la un moment dat."

„La urma urmei, era dreptul meu să îmi exprim părerea — nu am de ce să mă simt prost."

După cum am menționat în secțiunea anterioară, tindem să ne repetăm raționalizările, pentru a ne sprijini mecanismele de apărare. Dacă vă auziți găsind explicații, de nenumărate ori, pentru faptul că nu ar trebui să vă simțiți rușinați sau vinovați, țineți cont de acest lucru.

Atunci când intelectualizarea funcționează ca o apărare împotriva rușinii, sclipirea gândirii poate fi apreciată ca un tip de superioritate, care invalidează sentimentele (inconștiente) ascunse de rușine. Persoana care se consideră mult mai inteligentă și, prin urmare, superioară celorlalți, pare adeseori arogantă sau condescendentă (gândiți-vă la personajul Mark Zuckerberg din *Rețeaua de socializare*). El s-a refugiat în propria istețime, întărindu-și apărarea privindu-i pe ceilalți oameni cu superioritate; poate deveni extrem de înflăcărat în timpul dezbaterilor intelectuale și se poate simți hotărât să le dovedească persoanelor inferioare că „greșesc".

După cum voi discuta în capitolul următor, persoana care se apără împotriva rușinii încearcă, de obicei, să facă pe altcineva să simtă rușinea, în locul său; dacă disprețuiți și nu aveți răbdare cu alți oameni și tindeți să îi iritați mereu, dacă simțiți o nevoie puternică să câștigați fiecare dispută, atunci intelectul

dumneavoastră poate funcționa ca un mecanism de apărare împotriva rușinii inconștiente. Cititorii care s-au identificat cel mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** ar trebui să fie atenți la acest aspect.

EXERCIȚII

1. Rezervați-vă jumătate de oră pentru a fi atenți la procesul dumneavoastră intern de gândire. Cu alte cuvinte, fiți atenți la ceea ce gândiți, pe măsură ce gândiți. Obiectivul acestui exercițiu este să deveniți un observator conștient al propriei persoane.
   - Gândurile dumneavoastră sunt, în principal, verbale? În ce măsură seamănă gândirea dumneavoastră cu un fel de monolog intern?
   - Simțiți că dețineți controlul asupra fluxului mental de cuvinte? Îl puteți începe și îl puteți opri când vreți, sau îl puteți concentra asupra oricărui subiect dorit?
   - Acum, încercați să obțineți o liniște mentală — adică să reduceți la tăcere cuvintele mentale. Mutați-vă atenția asupra corpului, asupra locurilor în care puteți înregistra emoțiile: fața, burta, gâtul, trunchiul.
   - Cât durează până când gândurile revin din nou? Ați observat anumite senzații corporale în timpul liniștii? Erau incomode?

2. Într-o zi în care nu aveți prea multe obligații, încercați să țineți post, într-un fel — renunțați la o masă sau două, fără să le înlocuiți cu gustări. Beți doar apă sau sucuri, iar apoi urmăriți modul cum se intensifică foamea. Încercați să raționalizați încălcarea postului? Găsiți scuze perfect raționale pentru a începe să mâncați?

3. Dacă sunteți de părere că aveți o obsesie, de orice fel — consum de substanțe sau comportament sexual — încercați să vă abțineți mai mult decât de obicei, înainte să vă satisfaceți dorințele.
   - Dacă reușiți să vă abțineți suficient de mult, ar trebui să înțelegeți experiența pe care încercați să o evitați prin comportamentul adictiv.
   - De asemenea, poate dezvălui modul în care vă justificați verbal obiceiul. Ascultați-vă cu atenție procesul de gândire, cuvintele care vă trec prin minte; vă găsiți scuze sau inventați motive plauzibile pentru care ar trebui să cedați?

4. Atunci când se întâmplă ceva care vă deranjează și vă gândiți neîncetat la acel lucru, încercați să opriți fluxul mental al cuvintelor. Vedeți cât puteți rezista astfel. Spre deosebire de maniera în care v-am cerut să folosiți celelalte exerciții:
   - *Nu* încercați să descrieți ceea ce simțiți.
   - *Nu* scrieți nimic.
   - *Nu* încercați să înțelegeți sau să atribuiți un sens sentimentelor dumneavoastră.
   - Pur și simplu fiți atenți și luați acest lucru la cunoștință, într-o manieră *non-verbală*. Nu vă descurajați, dacă vi se pare că această sarcină este extrem de dificilă.

5. Încercați să vă aduceți aminte o perioadă când v-ați exprimat un sentiment puternic sau v-ați răstit la cineva, iar apoi ați încercat să vă justificați comportamentul.
   - Scrieți o explicație detaliată și logică pentru comportamentul dumneavoastră. Forțați-vă limitele și găsiți cât mai multe justificări.
   - Acum, imaginați-vă că cineva susține punctul de vedere contrar, și vă explică de ce fiecare dintre aceste motive este invalid. Vă simțiți defensivi?

- Imaginați-vă, pentru moment, că, într-adevăr, nu există justificări valide; cum vă simțiți?

6. Acordați o importanță deosebită inteligenței dumneavoastră sau vă mândriți cu faptul că vă exprimați foarte elocvent?
    - Ce simțiți față de persoanele mai puțin inteligente sau elocvente decât dumneavoastră?
    - Vă amintiți vreo situație când ați părut incapabili să vă exprimați sau să gândiți clar, sub impulsul momentului? Cum v-ați simțit, drept urmare a acelei experiențe?
    - Ați încercat vreodată intenționat să faceți o persoană să pară proastă sau stupidă, doar pentru că avea o opinie diferită de a dumneavoastră? Descrieți-vă sentimentele față de acea persoană și de părerile sale, folosind cât mai multe detalii.
    - Acum, încercați să vă puneți în situația acelei persoane. Folosiți-vă imaginația și încercați să simțiți experiența sa, făcând ca emoțiile sale să devină ale dumneavoastră.
    - Faptul de a trăi sentimentele sale de rușine și de umilire vă poate ajuta să înțelegeți sentimentele pe care dumneavoastră încercați să le evitați.

CE URMEAZĂ?

Din experiența mea, majoritatea dintre noi ne bazăm, într-o oarecare măsură, pe mecanismele de apărare descrise în acest capitol. Deoarece procesul de gândire se află la baza conștiinței individuale, este esențial să fim sceptici la adresa propriei gândiri, dacă vrem să detectăm minciunile pe care ni le spunem singuri. Exercițiile din acest capitol ar trebui să vă ajute să deveniți conștienți de acest proces, încurajându-vă, în același timp, să vă mutați atenția departe de mintea dumneavoastră, asupra propriului corp. În Partea a III-a,

voi discuta mai detaliat despre procesul de „localizare“ a sentimentelor.

Deși puteți face același lucru în cazul tuturor exercițiilor din această parte a cărții, trebuie să vă străduiți în mod special să generalizați această experiență, făcând-o parte din viața dumneavoastră cotidiană. Ne bazăm pe procesele noastre de gândire pentru a justifica *toate* apărările pe care le folosim, ca un fel de mecanisme de apărare de rezervă sau secundare. Din acest motiv, înțelegerea acestor gânduri și contestarea validității lor reprezintă punctul de plecare pentru dezarmarea apărărilor noastre, pe care îl vom discuta în ultima parte din această carte.

UNSPREZECE
Mecanisme de apărare împotriva rușinii

„O femeie... atât de urâtă pe dinăuntru, încât nu ar fi putut continua să trăiască dacă nu ar fi putut fi frumoasă la exterior."

– din filmul „Seven" (1995)

Dintre toate emoțiile dureroase descrise în această carte, sentimentul profund de rușine este cel mai îngrozitor, cel mai greu de suportat. Probabil că perspectiva mea asupra rușinii și originilor sale diferă de modul în care vă gândiți dumneavoastră la acestea, așa că, înainte de a descrie cel mai des întâlnite mecanisme de apărare împotriva rușinii, permiteți-mi să clarific această perspectivă făcând un ocol scurt prin neurobiologie și dezvoltarea infantilă timpurie.

La naștere, noi, oamenii, suntem extrem de vulnerabili și de dependenți de mamele noastre și de tații noștri pentru a ne ajuta să creștem. Dezvoltarea noastră depinde de modul în care reacționează aceștia la nevoile noastre fizice și emoționale, și intrăm în această lume cu un set de așteptări înnăscute referitoare la cum ar trebui să fie aceste reacții. Winnicott numea această moștenire genetică „modelul normalității".[21] Atunci când părinții noștri reacționează

---

[21] D.W. Winnicott, „The basis for self in the body", în „Psycho-Analytic Explorations", ed. C. Winnicott, R. Shepherd şi M. Davis, Londra: Karnac, 1989.

în mod adecvat, conform acelui model, e un sentiment de natural, corect și bine, care ne inoculează un sentiment de siguranță în lume și cu privire la propria noastră *frumusețe* intrinsecă. După cum am discutat în Capitolul Trei, această experiență formează centrul stimei noastre de sine.

Dar, în situațiile în care reacțiile părinților deviază în mod dramatic de la acel model — de exemplu, atunci când comportamentul lor este abuziv sau traumatizant din punct de vedere emoțional — copilul simte că ceva este *foarte greșit* și nu se simte în siguranță în lume. La un nivel intuitiv profund, el *știe* că propria lui dezvoltare a luat o întorsătură greșită. În loc să insufle un sentiment de frumusețe intrinsecă, un mediu abuziv sau traumatic îi oferă copilului un sentiment de defect intern și *urâțenie* interioară.

Eu numesc acest sentiment profund de defect intrinsec rușine fundamentală. În interior, experiența rușinii fundamentale, de obicei inconștientă, se simte ca urâțenie interioară, convingerea că ceilalți, dacă ne-ar „vedea" cu adevărat, ar fugi de noi, revoltați sau dezgustați.

La prima vedere, poate părea că folosesc cuvântul „rușine" într-o manieră complet idiosincrasică, dar această utilizare reflectă unul dintre sensurile secundare ale acestui cuvânt: *așteptări eșuate*.

„Ce păcat că ploaia ne-a stricat picnicul."

Atunci când anticipăm ziua care va urma, avem o idee în minte, o viziune asupra plăcerii pe care ne-o va aduce picnicul planificat; atunci când realitatea nu reușește să atingă acea așteptare, spunem că este *păcat*[22] — într-un sens diferit de, dar asociat cu sensul principal al acestui cuvânt. În cazul bebelușului aflat în dezvoltare, rușinea fundamentală apare atunci când așteptarea inerentă pentru un mediu sănătos este dezamăgită de realitatea unor părinți al căror comportament este abuziv sau traumatizant. Acea experiență

---

[22] *shame* în limba engleză, ce poate însemna atât emoția dureroasă pe care o numim „rușine", cât și o situație regretabilă sau nefericită („e păcat că"). (*N. red.*)

reprezintă un păcat, în sensul secundar al cuvântului, și are drept rezultat sentimente de rușine, în sensul principal al cuvântului.

Studiile lui Allan Schore[23] și ale altor experți în neurobiologie au urmărit efectele reacțiilor parentale față de proprii copii asupra dezvoltării creierului bebelușului, în special acele părți implicate în sentimente și funcționarea socială. După ce au comparat tomografiile unor copii de doi ani care au crescut în medii deficitare din punct de vedere emoțional — adică alături de părinți care eșuau în mod constant să reacționeze conform așteptărilor inerente ale copilului — cu tomografiile unor copii care au crescut în condiții optime, s-a descoperit că primii aveau mult mai puțini neuroni, cu mai puține interconexiuni între aceștia.

Cu alte cuvinte, atunci când mediul diferă foarte mult de modelul normalității, nereușind să ofere reacțiile emoționale de care are nevoie bebelușul, creierul acestuia se dezvoltă anormal, la fel cum deficiența de vitamina D (rahitismul) în copilărie poate afecta dezvoltarea normală a oaselor. După doi ani, aceste dezvoltări anormale ale creierului devin permanente; creșterea inadecvată din partea părinților în această perioadă critică nu poate fi compensată niciodată.

La fel ca în cazul rahitismului, în care nerezolvarea carenței de vitamina D va conduce la degradare osoasă permanentă, creierul copiilor ai căror părinți i-au dezamăgit în mod constant din punct de vedere emoțional vor reflecta acea vătămare *pe viață*, mai ales în ceea ce privește stima de sine și capacitatea de a se conecta cu alți oameni la nivel emoțional.

Rușinea fundamentală este conștientizarea (de obicei inconștientă) a acestui defect intern, simțit la cel mai profund nivel al ființei noastre.

Să exprimăm aceste idei din punctul de vedere al intereselor noastre psihologice principale (Capitolul Doi): pentru a ne putea

[23] Allan N. Schore, „Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development", Mahwah, New Jersey: 1994.

dezvolta normal după naștere, avem nevoie de părinți care să ne satisfacă nevoile, să ne ajute să învățăm să ne gestionăm emoțiile în contextul unei relații iubitoare, fericite, și să ne facă să ne simțim în siguranță în lume. Acestea sunt condițiile de care avem nevoie pentru a înflori, din punct de vedere emoțional și neurologic. Atunci când părinții noștri eșuează, nu ne putem dezvolta așa cum am face-o în mod normal; pe măsură ce creștem, *știm*, la nivel intuitiv și profund, că dezvoltarea noastră a luat o întorsătură greșită, inoculându-ne sentimentul esențial că *ceva este în neregulă cu noi*.

Potrivit lui Winnicott, nu avem nevoie de un mediu perfect la naștere, ci doar de unul care să fie „suficient de bun". Pe măsură ce trecem prin spectrul posibilităților, departe de „suficient de bun", către medii mai limitate, mai traumatizante și mai abuzive, aceste defecte ne afectează și ne deteriorează în mod semnificativ dezvoltarea. Sentimentul de rușine profundă se va intensifica pe parcursul acestui spectru: cu cât experiența timpurie este mai defectuoasă, cu atât mai pervaziv va fi sentimentul de degradare și, prin urmare, rușinea fundamentală. Aceste sentimente vor fi purtate de respectiva persoană întreaga viață.

Chiar dacă dezvoltarea timpurie nu este abuzivă sau extrem de traumatizantă, putem căpăta rezerve de rușine atunci când părinții ne dezamăgesc în moduri importante. Poate că limitele dintre mamă și copil sunt vagi, iar părintelui îi este greu să tolereze separarea. Mama se poate afunda atât de mult în anxietate sau depresie, încât îi este limitată capacitatea de a satisface nevoile propriului copil etc. În astfel de cazuri — undeva între „suficient de bune" și extrem de defectuoase — degradarea poate fi mai puțin severă și la fel vor fi și sentimentele noastre de rușine sau urâțenie internă; mecanismele noastre de apărare împotriva acelei experiențe nu ne vor domina caracterul într-un mod atât de general.

Din experiența mea, mulți oameni au astfel de rezerve de rușine.

Oamenii care se confruntă cu rușinea fundamentală se bazează, de obicei, pe trei apărări obișnuite, pentru a evita conștientizarea

dureroasă a acesteia: narcisism, învinovățire și dispreț.[24] Am ajuns să asociez aceste trei apărări și să le conectez cu rușinea deoarece, din experiența mea de terapeut, ele merg mână în mână. *Narcisismul* reprezintă apărarea principală împotriva rușinii (inconștiente). Multor oameni care se luptă cu o astfel de rușine le este greu să își recunoască vina sau greșeala, și tind să îi *învinovățească* pe alții, în schimb. De obicei, își proiectează „urâțenia" internă și simt dispreț pentru aceasta în exterior, la alți oameni. Voi discuta pe rând fiecare dintre aceste mecanisme de apărare.

PRINCIPALUL MECANISM DE APĂRARE ÎMPOTRIVA RUȘINII

Citatul aflat la începutul acestui capitol descrie o persoană care fuge de urâțenia interioară și se refugiază în frumusețea fizică. În romanul celebru al lui Oscar Wilde, portretul lui Dorian Gray (ascuns de public) reflectă sinele său hidos, în timp ce exteriorul rămâne tânăr și incredibil de frumos. Exteriorul aparent frumos, dar înșelător, maschează, astfel, o persoană urâtă pe dinăuntru: aceasta este apărarea principală a narcisicului. Este oribil pe interior, dar *ideal* la exterior.

Deși cunoaștem acest tip de narcisic care își apreciază în mod exagerat aspectul și vrea să fie admirat sau dorit, ne putem idealiza

---

[24] Nu veți găsi acest trio în lista Annei Freud cu cel mai des întâlnite mecanisme psihice de apărare, deşi învinovățirea poate fi considerată o formă de negare. („Nu este nimic în neregulă cu mine; tu eşti de vină.") Melanie Klein considera că disprețul este o formă de apărare, dar împotriva conştientizării nevoii, şi nu a ruşinii. Andrew Morrison (op. cit.), bazându-se pe munca lui Heinz Kohut, a scris în profunzime despre narcisism ca reacție la un sentiment ascuns de ruşine, deşi concepe ruşinea într-un mod fundamental diferit de propriile mele opinii, exprimate aici.

imaginea publică pentru a evita rușinea. Am oferit câteva exemple în Capitolul Șapte, discutând despre idealizare ca mecanism de apărare. Indiferent dacă vorbim despre bogăție, succes, popularitate, rafinament sau prestigiu, mulți oameni se străduiesc să pară ideali. Ei par să spună: „Uită-te la mine — le am pe toate! Admiră-mă. Invidiază-mă.“ Undeva în pod — sau, mai plauzibil, în beci (inconștientul) — există un sine urât, copleșit de rușine, pe care nu doresc să îl vadă ceilalți vreodată.

Pe pagina mea de internet și în filmulețele mele de pe YouTube, folosesc adesea filmul *Avatar* ca metaforă pentru această fugă de rușine într-un sine idealizat — un sine care este, în mare parte, fictiv sau fals. La fel cum Freud a folosit mitul lui Narcis — un tânăr grec care s-a îndrăgostit de propria lui reflexie în apă — pentru a explica un fenomen psihologic pe care l-a numit apoi narcisism, eu folosesc filmul *Avatar* ca pe un fel de mit care clarifică principala apărare împotriva rușinii.

La începutul filmului, Jake Sully suferise o vătămare gravă a coloanei vertebrale, care i-a provocat paraplegie. Nemaifiind capabil să lucreze ca pușcaș marin, Jake se oferă voluntar pentru o misiune militară specială pe planeta Pandora. Acolo, prin miracolul tehnologiei, el învață să se conecteze psihic la un „avatar“ sau sine fizic alternativ și să trăiască în interiorul aceluia pe planeta respectivă.

Spre deosebire de sinele lui paraplegic, vătămat, acest avatar este sănătos, în formă și are trei metri înălțime, are un potențial fizic enorm și aptitudini senzoriale care le depășesc pe cele ale oamenilor. Întruchiparea acestui avatar îi permite lui Jake nu numai să își recâștige funcțiile pierdute, ci și să își *depășească* potențialul uman. În cele din urmă, experiența sa de pe planeta Pandora se dovedește a fi mai reală și mai semnificativă pentru el decât viața sa adevărată; la finalul filmului, găsește o modalitate de a-și depăși handicapul fizic și de a se muta permanent pe tărâmul sinelui său superior, Na’vi.

DAVID

La fel ca Jake Sully, pacientul meu, David, tânjea după o identitate nouă, superioară, care să îi ascundă vătămările. Acum câțiva ani, când spațiile virtuale de conversație și rețelele de socializare erau abia la început, a devenit obsedat de lumea „relațiilor" online. Un bărbat de vreo 35 de ani, scund, puțin supraponderal și absolut banal din punct de vedere fizic, David avea o stimă de sine extrem de scăzută. Trecutul său familial era foarte nefericit; spre sfârșitul adolescenței, mama lui s-a sinucis, iar David a renunțat la facultate la scurt timp după moartea acesteia. Nu a reușit niciodată să își găsească și să se dedice unei anumite cariere, și și-a petrecut majoritatea vieții de adult fie întreținut de tată și mama vitregă, fie acceptând slujbe de nivel scăzut în comerț.

Deși își dorea cu ardoare să se apropie de ceilalți, David nu a reușit niciodată să dezvolte o relație de durată; în schimb, tindea să devină obsedat de bărbați indisponibili, extrem de atrăgători și membri de succes ai lumii sociale, „Elita Gay", după cum o numea el. Adesea, dezvolta relații de subordonare cu acești oameni: încerca să le câștige dragostea și afecțiunea „făcând" ceva pentru ei. Invariabil, aceștia profitau de el, ceea ce dădea naștere unor resentimente din partea lui. În cele din urmă, avea loc o confruntare explozivă, care punea punct prieteniei. David era un bărbat profund nefericit și singur.

Atunci când a descoperit spațiile virtuale de conversație, a găsit o modalitate de a deveni (cel puțin în fantasmă) persoana care și-a dorit întotdeauna să devină. Așa cum cred că se întâmplă de obicei în „relațiile" online anonime, David se prezenta complet altfel. David de pe internet era mai tânăr, mai înalt și mai slab decât cel real; avea o carieră dinamică și conducea o altă mașină, avea propria casă etc. David de pe internet le avea pe toate.

De obicei, aceste relații se mutau de pe internet la telefon; îi plăcea foarte mult să îi „cunoască“ pe acești străini și să afle mai multe despre ei, prin intermediul apelurilor telefonice interminabile. În cele din urmă, făceau planuri să se întâlnească; însă, în ultimul moment, reprograma și amâna întâlnirea cât putea de mult. Apoi, fie nu mai răspundea la telefon și dispărea din viața celeilalte persoane, fie făcea o confesiune rușinată și se retrăgea.

David era împovărat de rușine profundă și intolerabilă. Deoarece nu putea înfrunta acea rușine și felul cum se simțea față de propria vătămare, relațiile autentice i se păreau imposibile. În schimb, fugea de David cel urât și defect și se refugia în David Online cel atrăgător și prosper. La fel ca Jake Sully, și el își lăsa în urmă sinele deteriorat și evada într-un nou sine ideal.

Într-o oarecare măsură, David era conștient că fugea de sine însuși. Se poate ca narcisicul cu o apărare reușită să nu știe că sinele pe care îl prezintă lumii este unul fictiv, iluzoriu, o negare a deteriorării interne. În ultimă instanță, David știa că nu putea menține această înșelăciune, deoarece se prezentase atât de diferit, încât o întâlnire față în față i-ar fi demascat imediat minciunile. Alți narcisici pot păcăli cu succes alți oameni, dar și pe ei înșiși.

NARCISISM OBIȘNUIT VS. NARCISISM DEFENSIV

Atunci când Freud a început să discute despre narcisism, îl vedea ca pe un semn de boală mentală, retragerea interesului și dorinței față de alți oameni și redirecționarea acelor sentimente către sine; în cele din urmă, a început să înțeleagă că narcisismul face parte din experiența umană normală.

Este sănătos să fii interesat de sine, să te stimezi și să fii sigur că ești o persoană pe care și ceilalți o apreciază. Narcisismul obișnuit stă la baza stimei de sine și încrederii în sine. Atunci când este extrem — adică devine defensiv ca natură — narcisismul pare aroganță sau

trufie. În locul unei convingeri tainice, indiscutabile că este o persoană valoroasă, narcisicul defensiv are întotdeauna ceva de dovedit.

Narcisicii pot simți o nevoie continuă de a demonstra un tip de superioritate. Ei trăiesc într-o relație continuă cu un public real sau imaginar, un grup de spectatori care trebuie să îi privească cu invidie sau admirație. Prin comportamentul lor și lucrurile pe care le spun, narcisicii vă pot comunica subtil (iar uneori nu prea subtil) că le sunteți inferiori. „Sunt mai deștept decât tine. Câștig mai mulți bani. Cunosc oameni importanți, pe care tu nu îi cunoști. Sunt mai interesant, mai atrăgător, mai sexy, mai carismatic etc."

Deoarece efortul de a nega rușinea și deteriorarea internă necesită sprijin constant din exterior, narcisicii au nevoie de atenția dumneavoastră. „Uită-te la mine! Ascultă-mă!" Poate că vă sunt familiari acei narcisici care se expun fizic, punându-și corpul în centrul scenei și folosindu-și aspectul pentru a evoca dorința, dar narcisicii apar în diverse forme:

Plictisitorul care vorbește într-una despre el și pe care nu îl interesează nimeni altcineva.

Extravertitul extrem, de obicei foarte fermecător, care domină conversația cu povești interesante, care nu îl fac neapărat să pară superior sau dezirabil. Scopul principal este să rămână în centrul atenției.

Artistul sau sportivul care își afișează încontinuu talentul, cerându-vă aprobarea.

Pentru toți narcisicii, obiectivul este acela de a monopoliza atenția. Ei solicită interesul și admirația celorlalți pentru că, în mod inconștient, se simt defecți, urâți și lipsiți de valoare.

SUPRAEUL MOTIVAT DE RUȘINE

Oamenii care se luptă cu rușinea *se aşteaptă*, de obicei, să fie ideali, pentru a putea scăpa de sentimentul de degradare internă și a-i

dovedi falsitatea. Ei solicită perfecțiunea de la ei înșiși și, atunci când nu reușesc să atingă acest standard, trec la atac.

Cu siguranță cunoașteți termenul de *Supraeu* — numele dat de Freud aspectului din sine care ne observă, ne evaluează și ne critică, vocea moralei și valorilor noastre. În limba germană, Freud a inventat un termen nou pentru acest concept, *Über-ich*, un substantiv compus, format din două cuvinte obișnuite; înseamnă ceva de tipul „deasupra mea", deoarece simțim că suntem urmăriți (și criticați) de cineva aflat mai sus. Ca de obicei, traducătorii englezi au căutat un termen care să sune mai științific și au găsit *superego* (Supraeul).

Acest termen a fost încorporat acum în vocabularul nostru zilnic și face parte din cunoștințele noastre comune despre psihologia umană. Majoritatea dintre noi înțelegem exact ce vrea să spună cineva atunci când vorbește despre un „Supraeu sever". Oamenii care se luptă cu rușinea au, de obicei, Supraeuri extrem de crude (și sălbatic de perfecționiste). Prețul pentru eșecul de a atinge perfecțiunea este un atac al urii de sine, atât de brutal încât ne neagă pe noi înșine.

Într-un limbaj mai apropiat de experiența reală, ne putem simți ca:

un ratat complet distrus

un rahat cu ochi

un gunoi bun de aruncat la tomberon.

Întoarcerea rușinii se simte îngrozitor, și este înrăutățită de ura de sine care o însoțește. Pentru o persoană cu apărări narcisice, această experiență se va dovedi a fi insuportabil de dureroasă; pentru a scăpa de acea durere sau a o evita, ea va recurge la mecanisme de apărare suplimentare.

ÎNVINOVĂȚIREA

Combinarea rușinii cu vinovăția este extrem de des întâlnită. Pentru oamenii care se străduiesc să pară ideali și se simt

amenințați de întoarcerea rușinii, este dificil să audă orice seamănă a critică. Deoarece prețul pentru „eșec“ sau imperfecțiune este ura de sine brutală, ei vor devia toate criticile, mutând vina asupra celorlalți.

Una dintre pacientele mele, Holly, se baza foarte mult pe această apărare, mai ales în ceea ce privea relația ei cu soțul, Eric. După oricare dintre certurile lor (iscate, de obicei, din cauza unui comportament ostil și provocator din partea ei), Holly petrecea ore întregi revizuind discuția într-o manieră acuzatoare, enumerând toate greșelile lui Eric și mergând până la asasinarea totală a caracterului acestuia.

Dedesubt (inconștient), se simțea rușinată și vinovată pentru modul „nebunesc“ în care instiga aceste certuri. În ședințele noastre împreună, am discutat atât de mult despre acest subiect, încât mi-am dezvoltat un mijloc prescurtat de a i-l indica. Oftam într-un mod exagerat și profund îndurerat, spunând, ca și cum aș fi vorbit din punctul ei de vedere: „Eric ăsta!“ Ei îi era greu să își recunoască propriul rol în aceste certuri, deoarece se simțea copleșită de rușine și ură de sine.

Holly vedea această chestiune în termeni de alb sau negru: fie (1) ea avea completă dreptate, iar Eric era de vină; fie (2) ea era atât de nebună încât ar fi fost mai bine să renunțăm la terapie și să o lăsăm să se ducă pe apa Sâmbetei. La fel ca toți perfecționiștii fără milă, nici ea nu credea în *dezvoltarea pas cu pas,* care are loc treptat. O lungă perioadă de timp, ideea de *a învăța din experiență* nu a însemnat mare lucru pentru ea.

Majoritatea oamenilor cu o conștiință dură sau perfecționistă nu pot să creadă că dezvoltarea poate avea loc puțin câte puțin, în timp. La fel ca Holly, ei refuză să recunoască eșecurile și le este greu să accepte modurile supărătoare în care se comportă. Din acest motiv, le este greu să învețe din experiență, implicându-se, în schimb, de nenumărate ori, în aceleași comportamente contraproductive.

DISPREȚUL

Un alt pacient, Ian — el însuși se pregătea să devină terapeut — asculta cu atenție observațiile pe care le făceam și îmi spunea adesea: „Dar de unde să știu dacă ceea ce spui tu e adevărat? Poate că ai dreptate; poate că un alt mod de a privi această problemă este la fel de valid." La suprafață, aceste comentarii păreau neutre; la un alt nivel, simțeam disprețul său față de mine.

Ian avea obiceiul de a-mi răspunde la comentarii cu *propria lui* interpretare, oferită pe un ton condescendent și cu un rânjet superior, aproape insesizabil. Uneori, îmi vorbea de parcă eram idiot. Adeseori, îi apăream în vise într-o manieră degradată — în zdrențe, murdar sau desfigurat. În loc să își simtă propria rușine, sentimentul de defect interior și urâțenie internă, mă transforma pe mine într-un ratat patetic.

Probabil că ați cunoscut pe cineva ca Ian, care se simte superior față de toți ceilalți și se pricepe să îi facă să se simtă prost. Pentru un narcisic convins, a fi ideal înseamnă, de obicei, a simți că ești *deasupra* altor oameni; înseamnă să dovedești că ești un învingător și că triumfi asupra pierzătorilor. Acești narcisici pot fi extrem de competitivi. Ei simt nevoia să dovedească în mod continuu că sunt victorioși și, prin urmare, mai buni decât toți ceilalți. Sentimentele de îngâmfare, superioritate și dispreț față de ceilalți merg mână în mână cu acest tip de competitivitate.

Triumfând asupra celeilalte persoane, narcisicul „dovedește" că a reușit să scape de propria rușine nedorită. Disprețuirea și umilirea pierzătorului confirmă această imagine de sine idealizată. În conformitate cu celelalte capitole, am putea spune că narcisicul își *neagă* rușinea și o *proiectează* asupra celeilalte persoane, triumfând asupra acesteia.

MECANISMELE DE APĂRARE PENTRU CAZURI EXTREME

Atunci când rușinea domină complet modul în care ne percepem — atunci când degradarea pare profundă și universală — mecanismele obișnuite de apărare nu reușesc să ne ajute. Poate fi imposibil să ne apărăm împotriva adevărului cu minciuni, pentru a ne ușura durerea. La fel ca în cazul pacientului meu, David, acești indivizi își pot căuta refugiul în fantasme, dar fără a încerca vreodată să le transforme în realitate. Ei dispar în cărți sau în filme; prin împlinire indirectă, ei scapă de rușine și se leapădă de sinele deteriorat. Îl puteți considera un tip ascuns de narcisism.

Persoanele cu o astfel de rușine copleșitoare se luptă, de obicei, și cu o ură de sine puternică. Ele suferă sub imaginea sinelui perfect, superior, pe care ar trebui să îl întruchipeze, atacându-se cu cruzime pentru că nu reușesc să se ridice la înălțimea acelui ideal. Este ca și cum nu și-ar putea imagina decât două posibilități — ratatul inferior, defect, care consideră ei că sunt, și persoana ideală care ar dori să devină. Frumoasa sau bestia. Înțeleptul sau imbecilul. Se poate să vadă și lumea exterioară în același mod, cu doar două categorii de oameni: câștigători și pierzători.

Deși aceste persoane par uneori să nu aibă apărări, să fie afundate în rușine și ură de sine, perfecționismul lor întruchipează un mecanism de apărare pentru cazuri extreme: „poate că sunt un ratat vrednic de dispreț, dar măcar știu asta și mă privesc cu ură și mă disprețuiesc. Nu sunt atât de stupid încât să accept pur și simplu ceea ce sunt!“ Vocea interioară care îi umilește și îi brutalizează exprimă, de fapt, propriul lor dispreț — același dispreț discutat mai devreme în acest capitol, care servește drept apărare împotriva rușinii.

Acesta poate fi un concept greu de înțeles. În cadrul terapiei, pacienții mei descriu cât de mult suferă din cauza acestui perfecționism crud, de parcă ar trăi într-un regim dictatorial corupt și nemilos, care îi domină prin brutalitate; este o provocare să îi ajut să vadă că dictatorul cel brutal este, *de asemenea*, un aspect al propriei persoane, partea care respinge complet defectele, cerând, în schimb, perfecțiune.

„Eu sunt un zeu superior și disprețuitor; îl desconsider și îl resping pe acel ratat nenorocit!"

Ei refuză să accepte că trebuie să profite la maximum de cine sunt, să își înfrunte rușinea și defectele, începând să crească, pornind de la acea bază. Respingerea completă a propriei persoane și ura de sine a unei firi perfecționiste reprezintă mecanismul de apărare împotriva rușinii pentru cazuri extreme.

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

Deși acest capitol îi va atrage cel mai mult pe cititorii care s-au identificat cu afirmațiile din **Grupul 5** și **Grupul 6**, mulți oameni se luptă cu rușinea, indiferent ce mecanisme de apărare folosesc. Ideea (de obicei inconștientă) că am fost afectați de propria creștere poartă cu sine sentimente de rușine, chiar dacă părinții noștri și alte persoane importante nu ne-au făcut de rușine sau nu ne-au umilit în timpul copilăriei. Aproape fiecare pacient pe care l-am cunoscut în practica mea a fost nevoit să se confrunte cu rușinea, la un moment dat în viața sa.

NEVOIA ȘI DEPENDENȚA

Persoanele copleșite de rușine se pot simți jenate de propriile nevoi. Pot considera că dorința este umilitoare. Deoarece se simt

deteriorați și lipsiți de valoare, pot considera că intimitatea este greu de gestionat, sau se pot implica într-o relație abuzivă cu o persoană care le „confirmă" rușinea, denigrându-le sau subestimându-le. Astfel de indivizi sunt descriși ca neavând stimă de sine sau sentimente de valoare personală (**Grupul 6**).

Spre deosebire de acestea, persoanele care se apără intens împotriva rușinii pot căuta parteneri cu stimă de sine scăzută, care să poarte rușinea în locul lor. Cu alte cuvinte, sinele vătămat, copleșit de rușine, este proiectat în cealaltă persoană, care devine apoi membrul inferior al unui parteneriat de tipul învingător-pierzător.

Ceea ce poate fi mai puțin evident este modul în care partenerul superior poartă și își exprimă tipul de ură de sine descris în secțiunea anterioară. Disprețul membrului superior poate apărea cu privire la chestiunile legate de dependență, în care acesta își respinge partenerul pentru că este slab sau dornic de atenție. Cititorii care s-au identificat mai mult cu afirmațiile din **Grupul 5** sunt predispuși să se implice în astfel de relații.

EMOȚIILE

Pentru persoana copleșită de rușine, emoțiile suportabile în mod normal, cum ar fi invidia sau gelozia, devin toxice, deși apar, de obicei, deghizate. Invidia otrăvitoare poate apărea sub formă de complimente siropoase, care nu sună real, sau nenumărate comparații critice la adresa propriei persoane, care devin, în cele din urmă, enervante pentru persoana care le ascultă. Persoana invidioasă poate arunca săgeți ironice către oamenii invidiați. Le puteți recunoaște deoarece, în ciuda umorului, comentariile se simt a fi ostile sau degradante.

Pentru persoana cu o stimă de sine extrem de scăzută, poate fi insuportabil de dureros ca altcineva să se simtă bine (**Grupul 6**). Imaginea altora implicați în relații fericite, iubitoare, poate provoca o gelozie chinuitoare. Respectiva persoană poate evita compania

acestor oameni, pentru a scăpa de emoțiile dureroase. Acest lucru poate însemna izolare sau înconjurarea cu oameni care nu evocă nici invidie, nici gelozie.

Și sentimentele de remușcare pot deveni intolerabile; din cauza așteptărilor brutale și perfecționiste, bărbații și femeile care se confruntă cu rușinea își pot pierde brusc stima de sine atunci când fac greșeli sau rănesc pe cineva în mod accidental. Din punctul lor de vedere, devin rapid lipsiți de valoare și vrednici de dispreț, atunci când se confruntă cu greșeli. Deși uneori devin defensivi, de cele mai multe ori se atacă singuri pentru propriile eșecuri.

Spre deosebire de aceștia, narcisicii cu apărări puternice pot încerca să *inspire* sentimente intense de invidie, gelozie sau vinovăție în alți oameni. Ei provoacă invidia și gelozia în ceilalți nu doar pentru a se convinge că ei le au pe toate, ci și pentru a scăpa de astfel de sentimente dureroase. Tipurile de comportament „demonstrative“, în care persoana încearcă să își etaleze un bun sau o calitate reprezintă, de fapt, proiecții în spectator, care trebuie apoi să poarte toate emoțiile nedorite (**Grupul 5**).

Narcisicii nu suportă remușcările și trebuie să aibă întotdeauna dreptate. Astfel de persoane încearcă adesea să își facă partenerii, membrii familiei și prietenii să se simtă vinovați, într-o manieră generalizată, ca și cum ar vrea să îi acuze pentru caracterele lor: „Ar trebui să te simți prost, pentru că ești o persoană îngrozitoare.“

STIMA DE SINE

Acest capitol s-a concentrat asupra problemelor legate de rușine și stimă de sine. Deși am discutat cele trei preocupări psihice primare exclusiv cu privire la persoanele care se identifică cu afirmațiile din **Grupul 5** și **Grupul 6**, mulți cititori se vor descoperi, într-o oarecare măsură, în aceste descrieri.

EXERCIȚII

Deoarece rușinea este o experiență îngrozitor de dureroasă, se poate ca aceste exerciții să vi se pară mai dificile decât altele. Probabil că vor suscita mai multă rezistență decât unele dintre celelalte exerciții.

Dacă vă este greu să le rezolvați, întoarceți-vă la ele mai târziu. Nu treceți peste aceste exerciții, sub nicio formă.

1. Încercați să vă amintiți un moment când v-ați simțit umiliți — o căldură bruscă și neplăcută la nivelul feței și scalpului. Probabil că v-ați ferit privirea sau nu ați putut să mențineți contactul vizual; poate că v-ați dorit chiar să dispăreți. Aceste simptome fizice exprimă sentimentul de rușine.
   - Ce anume s-a întâmplat, determinându-vă să vă simțiți astfel? Vi s-a părut că tocmai s-a dezvăluit ceva despre dumneavoastră, ce nu ați fi vrut să vadă alți oameni?
   - Descrieți ce anume credeți că s-a dezvăluit. Ați simțit că a fost dat în vileag un lucru negativ legat de caracterul dumneavoastră sau calitatea dumneavoastră generală, ca persoană?

2. Există oameni în viața dumneavoastră care vă fac să vă simțiți prost cu privire la propria persoană, în comparație cu ei — nu prin lucrurile pe care le spun sau le fac, ci prin simplul fapt că există? Ce anume vă face să vă simțiți astfel?

3. Gândiți viața în termeni de învingători și învinși? Dacă da, dumneavoastră cum vă identificați, ca învingător sau ca învins? Cum definiți „victoria“? Ce simțiți față de oamenii din *celălalt* grup?

4. Data viitoare când mergeți la o petrecere sau o altă activitate socială unde cunoașteți o persoană nouă:
   - Fiți atenți la modul în care vă prezentați. Majoritatea dintre noi vrea să pășească cu dreptul într-o relație nouă, dar dacă această tendință este escaladată — dacă observați că omiteți o mare parte din adevăr și încercați să faceți ca viața dumneavoastră să pară mult mai frumoasă decât este, de fapt — atunci întregul adevăr poate părea jenant sau dezonorant. Să păstrezi confidențialitatea informațiilor sensibile este una; dar prezentarea unei imagini a sinelui atât de înfrumusețată încât devine un fel de minciună este cu totul altceva.
   - Ce anume ați omis? Imaginați-vă că spuneți acele lucruri unei persoane pe care tocmai ați cunoscut-o. Cum v-ați simți, dacă le-ați spune? Cum credeți că ar reacționa cealaltă persoană față de ceea ce tocmai i-ați spus (chiar dacă și-ar ascunde reacția)?
   - Ascultați modul în care alte persoane se descriu pe sine. Poate cunoașteți o persoană care face ca viața sa să pară *uimitoare*, sau care se străduiește să pară că le are pe toate. Ce simțiți față de acea persoană? Dar față de dumneavoastră înșivă? Vă străduiți să evitați sentimentele de inferioritate? Apare vreo urmă de invidie?

5. Atunci când vă certați cu prietenii, colegii sau partenerii de cuplu, cât de greu vă este să recunoașteți că ați greșit sau că dumneavoastră sunteți de vină? Foarte mulți oameni au probleme cu acest lucru, așa că nu vă judecați prea aspru.
   - Încercați să vă aduceți aminte de o situație în care ați acuzat pe altcineva, dar aveați sentimentul apăsător că dumneavoastră erați vinovați. Era adevărat?
   - Înțelegeți de ce era atât de important să aveți dreptate? Care era miza și cum v-ați fi simțit, dacă v-ați fi acceptat responsabilitatea?

- Ați mințit vreodată pentru a ascunde ceva de care vă era rușine, și v-ați susținut cu îndârjire nevinovăția? Ce anume s-ar fi dezvăluit despre dumneavoastră, dacă ar fi ieșit la suprafață adevărul? Dincolo de a fi „prinși" sau pedepsiți, v-ați temut că acea dezvăluire ar fi fost umilitoare?

6. V-ați simțit vreodată disprețuitori sau batjocoritori?
   - Încercați să vă amintiți câteva ocazii când v-ați simțit astfel cu privire la alți oameni sau ceea ce au făcut aceștia. Notați-le.
   - Analizați această listă și vedeți dacă puteți izola o trăsătură de personalitate sau o calitate care evocă sentimente puternice de dispreț.
   - Ce anume vă deranjează atât de mult la acea trăsătură?
   - Vă aduceți aminte situații când este posibil să fi dat dovadă de această trăsătură? Străduiți-vă să vă amintiți. Disprețuiți ceva la propria persoană?

7. Aveți o voce interioară crudă? Dacă da:
   - Notați toate lucrurile pentru care vă critică această voce. Care sunt așteptările sale?
   - Descrieți persoana care ați fi, dacă v-ați ridica la înălțimea acelor așteptări. Ați fi o persoană ideală sau lipsită de defecte?
   - Imaginați-vă că dumneavoastră *sunteți* acea voce interioară crudă, și nu victima sa. Încercați să identificați un sentiment de superioritate disprețuitoare, care privește de sus umanitatea imperfectă (adică *celălalt* sine al dumneavoastră). Vă face să vă simțiți puternici? Vă face să vă simțiți ca niște învingători?

CE URMEAZĂ?

Ar trebui să aveți deja o idee generală despre rolul pe care îl joacă rușinea în viața dumneavoastră emoțională și despre apărările pe care le folosiți pentru a o evita: (1) dorința ca ceilalți să fie atenți la dumneavoastră, să vă invidieze sau să vă admire; (b) învinovățirea; și (c) disprețul.

Rușinea merge mână în mână cu recunoașterea faptului că suntem defecți; după ce ați parcurs toate capitolele din această parte și — sper eu — ați descoperit niște lucruri neașteptate despre dumneavoastră, se poate să descoperiți că rușinea apare mai des decât înainte. De asemenea, puteți crede că aveți mai multe probleme decât aveați inițial și vă puteți teme că nu vă veți schimba niciodată.

Nu vă descurajați. Următoarea parte vă va învăța cum să lucrați cu aceste cunoștințe nou dobândite, cum să vă recunoașteți mecanismele de apărare în acțiune și cum să le dezarmați. De asemenea, țineți minte că toată lumea se confruntă cu durerea emoțională, toată lumea se bazează pe apărări pentru a o evita, și puțini oameni sunt suficient de curajoși încât să privească spre interior și să conteste acele apărări.

Ați ajuns până aici, în cartea aceasta, iar asta spune multe despre curajul dumneavoastră. Să trecem la Partea a III-a.

PARTEA a III-a
Dezarmarea mecanismelor de apărare

DOISPREZECE
Mentalitatea necesară pentru schimbare

„Prețul libertății este vigilența veșnică."
– *Thomas Jefferson*

Chiar dacă am explicat diversele mecanisme psihice de apărare suficient de bine, iar dumneavoastră le-ați aplicat conștiincios propriei persoane, în exercițiile din capitolele precedente, se poate să vă simțiți, în continuare, puțin copleșiți. Se poate ca ideile dumneavoastră obișnuite despre sine să fi fost zdruncinate zdravăn. Eu sper să nu vă mai gândiți la propria persoană sau la cei din jurul dumneavoastră în același fel, de acum înainte: odată ce ați descoperit rolul apărărilor psihice în a ne proteja de durere, lumea psihologiei și relațiilor umane pare să fie mult mai complicată.

Dar și mai bogată. Mai densă și mai fascinantă.

Spre deosebire de manualele de psihologie practică, care prezintă o anumită tehnică pentru gestionarea unei anumite probleme, cartea de față are ca obiectiv lărgirea perspectivei dumneavoastră, astfel încât să deveniți un pic psihoterapeut psihodinamic. Pentru a beneficia pe deplin de această nouă înțelegere, trebuie să încercați să o aplicați în mod regulat, în fiecare zi. Trebuie să fiți atenți la modul cum reacționați și vă apărați, la provocările emoționale care vi se prezintă și la manierele caracteristice prin care reacționați la acestea.

Parcurgând aceste capitole și exerciții din Partea a II-a, ar trebui să vă fi dezvoltat un fel de hartă internă, nu foarte detaliată, dar cu repere pentru principalele domenii ale intereselor psihice.

Ceea ce simțiți cu privire la experiența nevoii de atenție sau dependenței.

Capacitatea dumneavoastră de a vă gestiona emoțiile puternice.

Locurile sensibile care dau naștere rușinii.

Ar trebui să aveți cunoștințe de bază despre mecanismele de apărare pe care le considerați, de obicei, cele mai eficiente în a vă proteja de durere.

TENACITATEA APĂRĂRILOR DUMNEAVOASTRĂ

Aceste mecanisme de apărare nu vor dispărea doar pentru că ați ajuns să le recunoașteți. Sunt obiceiuri mentale, dezvoltate de-a lungul întregii vieți, „gravate“ în conexiunile și traiectoriile neuronale din creierul nostru. Cu cât apărarea este ascunsă mai bine, cu atât mai profund este gravată conexiunea neuronală. Îmi place să asociez mecanismele de apărare cu șanțurile adânci de pe un drum foarte circulat. Ori de câte ori călătoriți pe un teren deranjant, tindeți să cădeți în acele șanțuri — adică folosiți aceleași apărări vechi și bine împământenite — la fel cum o roată va aluneca întotdeauna în șanțul format pe drum.

Pentru a ocoli șanțul, trebuie fie să modificați terenul emoțional, fie să găsiți o altă cale de a-l parcurge. Chiar și atunci când dezvoltați alte tehnici — formând șanțuri noi, ca să spunem așa — cele vechi vor reprezenta întotdeauna o problemă, deoarece există de mai mult timp, iar anii de trafic intens le-au săpat mai adânc.

Întotdeauna.

La fel cum am discutat în ceea ce privește rușinea, dacă îngrijitorii principali sunt extrem de limitați în capacitatea lor de a oferi

hrana emoțională de care are nevoie bebelușul, creierul acestuia se va dezvolta într-o manieră anormală și durabilă. Prin urmare, personalitatea și mecanismele de apărare ale unei astfel de persoane vor purta semnele acelei experiențe timpurii *pentru toată viața*. Nu se poate vindeca prin medicamente care corectează un așa-zis dezechilibru chimic, pentru că anatomia creierului a fost modificată permanent. Nu poate fi învinsă prin învățarea unui set de afirmații sau tehnici cognitiv-comportamentale, deși aceste metode oferă un real ajutor.

Asta nu înseamnă că schimbarea autentică este imposibilă. Terapeutul meu îmi spunea adesea că nu putem scăpa de nimic din psihicul nostru; putem doar să dezvoltăm alte aspecte ale propriei ființe, astfel încât să compensăm respectivul lucru. Prin introspecție și muncă asiduă, puteți crea conexiuni neuronale care vor compensa, cel puțin parțial, daunele produse deja. Studiile recente din domeniul neuroplasticității au dezvăluit capacitatea remarcabilă a creierului de a continua să crească și să se dezvolte pe tot parcursul maturității.

Mentalitatea pentru o schimbare autentică și trainică începe prin acceptarea faptului că o vindecare sau o transformare totală este imposibilă. Doar dacă ajungeți să vă cunoașteți foarte bine, să recunoașteți zonele problematice și modurile caracteristice în care le gestionați, puteți începe să vă dezvoltați. Doar atunci puteți asimila aptitudini și calități noi, care vă ajută să navigați mai bine prin propria lume emoțională.

VIGILENȚA

De asemenea, trebuie să fiți atenți la propria persoană, cât puteți de mult și de consecvent. În citatul celebru de la începutul acestui capitol, Thomas Jefferson făcea referire la nevoia de vigilență politică pentru a proteja libertățile obținute cu atât de mult efort,

dar regula se aplică şi libertăţii psihologice şi emoţionale. Nu veţi deveni niciodată indiferenţi la provocările emoţionale care vi se par extrem de dificile. Nu veţi triumfa niciodată asupra ruşinii şi nu o veţi putea lăsa permanent în urmă. Atunci când factorii declanşatori obişnuiţi vă vor ameninţa, prima reacţie va fi să vă apăraţi de ei prin metodele vechi şi familiare.

Doar fiind vigilenţi — acordându-vă atenţie constantă, observându-vă mecanismele obişnuite de apărare în acţiune şi apoi alegând să *nu* vă implicaţi în ele, dacă este posibil — veţi putea să subminaţi controlul pe care îl au asupra dumneavoastră. Doar făcând o alegere diferită, *din nou şi din nou*, veţi începe să dezvoltaţi obiceiuri noi. După cum au ajuns să înţeleagă Sigmund Freud şi mulţi alţi teoreticieni din aria psihodinamicii, *insight*-ul (înţelegerea profundă) nu este suficient. Momentul de *revelaţie* se simte foarte intens în timpul unei şedinţe de psihoterapie, amplificând modul în care ne înţelegem pe noi înşine, dar nu conduce automat la schimbare. Schimbarea autentică depinde de *alegerile* pe care le faceţi, din nou şi din nou, pe parcursul vieţii — subiectul următorului capitol.

La fel ca orice aptitudine, cultivarea capacităţii de a acorda atenţie constantă necesită timp. Vă îmbunătăţiţi aptitudinea cu efort continuu, la fel cum deveniţi un muzician mai bun exersând zilnic.

SURSELE DE DISTRAGERE A ATENŢIEI

Nu veţi putea să vă recunoaşteţi mecanismele de apărare în acţiune dacă atenţia vă este concentrată mereu asupra altor lucruri, şi nu asupra propriei persoane. Viaţa modernă este atât de plină de surse de distragere a atenţiei, încât ne putem petrece întreaga zi fără vreun minut de introspecţie. Cariera şi viaţa de familie solicită o mare parte din atenţia noastră, dar o listă nesfârşită de posibile diversiuni aşteaptă să ne împiedice să privim către sine.

Facebook
Muzica de pe iPod-ul dumneavoastră
Emisiuni de televiziune și filme
Știrile
Twitter
Navigarea pe internet
Literatura escapistă
E-mailurile și SMS-urile
Cumpărăturile
Sarcinile de serviciu
Partenerul de viață

Toată lumea are nevoie de divertisment; cu toții ne bazăm pe un tip de recreere pentru a ne recăpăta energia epuizată de stresul vieții cotidiene. Trebuie să eliberați un spațiu între acele diversiuni necesare și solicitările inevitabile ale atenției noastre.

Într-un fel, distragerea atenției, în sine, este un mecanism de apărare. Distrăgându-ne constant atenția, prin televiziune, muzică, e-mailuri și internet, ne mutăm atenția de la lucrurile pe care am prefera să nu le știm. Ne acoperim durerea cu mult zgomot senzorial. Mentalitatea pentru schimbare înseamnă cultivarea unui spațiu liniștit în mijlocul acelui zgomot și ascultarea propriilor emoții.

ANESTEZIA

Pe lângă devierea atenției de la propriile sentimente, le putem și anestezia prin consumul de substanțe legale și ilegale. Puteți considera drogurile și alcoolul mecanisme suplimentare de apărare, care alină durerea atunci când mecanismele noastre de apărare nu își fac treaba. La fel ca în cazul distragerii atenției, cu toții trebuie să ne gândim la altceva, în afară de probleme, din când în când, iar aceste anestezice ne pot ajuta. Dacă ne bazăm prea mult pe ele,

devine aproape imposibil să dezvoltăm strategii de gestionare mai eficiente, deoarece conștientizarea durerii a fost eliminată.

Majoritatea dintre noi știe dacă propriul consum de alcool sau droguri este excesiv și ar fi mai bine să îl reducă, fără să-i spună altcineva. Dacă uneori aveți îndoieli sâcâitoare, dacă vă imaginați că alții vă vor dezaproba, sau dacă vă simțiți defensivi atunci când cineva face o glumă cu privire la un anumit subiect, acordați atenție acestui lucru. Nu trebuie să deveniți abstinenți, dar dacă vă amorțiți constant, pe dumneavoastră și durerea dumneavoastră, vă va fi imposibil să învățați modalități mai bune de a o gestiona.

Mentalitatea pentru schimbare înseamnă reducerea consumului de droguri sau alcool, astfel încât durerea și mecanismele de apărare pe care le folosiți pentru a o gestiona să apară în prim-plan.

MINDFULNESS

În ultimii ani, practica mindfulness sau meditația mindfulness a câștigat notorietate în conștiința publică. Descris inițial în budism ca unul dintre cei șapte factori ai iluminării, mindfulness-ul a fost încorporat, ulterior, în psihologia occidentală ca metodă de alinare a diverselor tulburări mentale și fizice, printre care anxietatea și tulburarea obsesiv-compulsivă.

Buddha recomanda să integrăm mindfulness-ul în viața noastră de zi cu zi, prin menținerea unei *conștientizări calme* a propriilor funcții corporale, senzații, emoții, precum și gânduri și percepții. Ca aspect al practicii meditative, de obicei vă concentrați atenția asupra unei anumite experiențe corporale (de obicei respirația), reorientând-o discret ori de câte ori vă dați seama că v-a fugit mintea în altă parte. Conform budismului, scopul final al unui astfel de exercițiu meditativ este un fel de iluminare, în care emoțiile precum furia și ura au fost depășite și sunt acum absente din minte.

Deoarece propria mea experiență m-a învățat că furia și ura sunt aspecte universale, inevitabile ale experienței umane, consider că acest scop al practicii mindfulness este extrem de idealist. În același timp, consider că *tehnicile* de mindfulness sunt ajutoare inestimabile ale muncii pe care o întreprind eu, atât pentru mine, cât și pentru pacienții mei. Unii dintre pacienții mei au descoperit că exercițiile de meditație îi ajută, dar cei mai mulți au hotărât, în cele din urmă, să facă ceea ce fac eu — să se întoarcă, în diverse momente ale zilei, la o conștientizare a propriei respirații, în același timp încercând să renunțe la sau să reducă la tăcere fluxul mental al gândurilor verbale.

În special pentru persoanele care folosesc „gândirea“ ca mecanism principal de apărare (Capitolul Zece) sau care se bazează pe învinovățire pentru a evita sentimentele de rușine (Capitolul Unsprezece), este ușor să se afunde în fluxul de cuvinte mentale și să se lase duși de val. Suntem atât de „implicați“ în procesul de gândire verbală, încât nici măcar nu ne dăm seama; dacă ne întoarcem la propria respirație de câteva ori în timpul zilei, putem ieși în mod eficient din acest flux și ne putem distanța de el, suficient încât să percepem cuvintele care curg și să nu ne lăsăm duși de val.

Încercați chiar acum. După ce citiți paragraful acesta și paragraful următor, lăsați cartea jos și concentrați-vă asupra propriei respirații. Simțiți cum se ridică și coboară pieptul. Observați cum se simt nările dumneavoastră pe măsură ce inspirați și expirați. (Ale mele sunt reci atunci când inspir și calde atunci când expir aerul încălzit din plămâni.) Extindeți-vă atenția, astfel încât să includeți și alte locuri din corpul dumneavoastră, analizându-vă senzațiile. Dacă stați jos, puteți simți presiunea scaunului pe spatele dumneavoastră. Dacă bate vântul, puteți observa felul cum se simte pe pielea dumneavoastră.

Vedeți cât timp puteți menține această conștientizare tăcută, înainte să fiți distrași de alte gânduri din mintea dumneavoastră. La prima încercare de mindfulness, pacienții povestesc de obicei că pot respira doar de două-trei ori înainte să fie cuprinși iar de fluxul

verbal. Este destul de dificil să faceți acest lucru. Dacă observați că vi s-a mutat atenția de la propria respirație, aduceți-o înapoi la pieptul sau nările dumneavoastră, eliberându-vă de fluxul cuvintelor. Nu ați eșuat, așadar nu vă criticați!

Scopul nu este un mindfulness perfect, ci o conștientizare extinsă a senzațiilor, dar și o oarecare perspectivă — adică *distanță* — față de fluviul de gânduri care ne poartă, de obicei, în timpul zilei. Uneori, ne putem îndepărta de acest curent; de pe mal, ne vedem gândurile plutind, unul după altul. Bineînțeles că este imposibil să rămânem constant în starea de mindfulness, dar crearea unor momente de liniște mentală în timpul zilei vă va aduce beneficii reale.

***

Ca parte a mentalității pentru schimbare, va trebui să încorporați acest tip de mindfulness în rutina dumneavoastră zilnică. Chiar dacă alegeți să cumpărați una dintre numeroasele cărți excelente despre meditația mindfulness și să vă stabiliți un exercițiu zilnic,[25] mai important va fi procesul de întoarcere la propria respirație pe parcursul rutinei dumneavoastră zilnice. La început, poate avea loc doar pe durata câtorva respirații, de mai multe ori în timpul zilei. La fel ca în cazul tuturor eforturilor de acest tip, se va îmbunătăți, cu timpul.

Chiar dacă nu gândiți „defensiv“, întorcându-vă la propria respirație vă veți dezvolta conștientizarea de sine și vă veți conecta mai bine la propriile senzații corporale. Pentru majoritatea oamenilor care nu știu întotdeauna ceea ce simt, acest proces de redirecționare a atenției dinspre cap spre corp îi ajută să înceapă să își identifice emoțiile.

---

[25] Vedeţi, de exemplu, Thich Nhat Hanh, „Miracolul conştientizării: Introducere în practica meditaţiei“, Editura Adevăr Divin, Braşov, 2016 sau Smalley şi Winston, „Fully Present: the Science, Art and Practice of Midfulness“, New York: Da Capo, 2010.

„LOCALIZAREA" SENTIMENTELOR

Să expunem un adevăr evident, dar probabil nerecunoscut: toate emoțiile umane implică „excitare fiziologică, comportamente expresive și experiențe conștiente".[26] Cu alte cuvinte, atunci când simțim ceva, putem fi *conștienți* de faptul că simțim, putem *face ceva* (putem zâmbi de fericire, de exemplu, sau ne putem încrunta de supărare) și vom avea *senzații corporale* care însoțesc, de obicei, acel sentiment. Dacă *observăm* sau nu cu adevărat aceste senzații, este un subiect diferit; dacă nu le observăm, vom rămâne inconștienți de sentimentele noastre: se poate să ne încruntăm fără să ne dăm seama.

În practica mea, lucrând alături de pacienți care au un contact redus cu propriile emoții, îi ajut de multe ori să devină conștienți de ceea ce simt, învățându-i să „citească" locurile din corp în care s-ar putea înregistra emoțiile, să recunoască senzațiile care semnalează, de regulă, un anumit sentiment. Mindfulness ajută la facilitarea acestui proces. Redirecționându-ne atenția de la cap către corp, putem recunoaște mai ușor felul cum ne simțim.

De exemplu, atunci când mă simt trist, eu observ, de obicei, următoarele senzații.

Ochi: chiar dacă nu se umplu de lacrimi, îi simt mai sensibili.

Gură/gât: o senzație de durere în partea posterioară a gâtului; îmi lasă gura apă.

Piept: tensiune sau chiar durere, poate și dificultate de a respira — respirația începe să îmi tremure.

Burtă: un sentiment de deranj sau chiar greață.

Se poate să nu simțiți aceste lucruri în același fel ca mine, dar este foarte probabil ca senzațiile de tristețe să apară în aceleași

---

26 David G. Meyers, „Theories of emotion" în „Psychology", ed. 7, New York: Worth Publishers, 2004, p. 500.

locuri. Furia își face simțită prezența în maxilar și tâmple; mi se încordează spatele și umerii; uneori simt căldură la nivelul feței și bustului. Probabil că veți „găsi" furia în aceleași locuri din corpul dumneavoastră.

Începem prin a cultiva liniștea mentală, îndreptându-ne atenția departe de distracțiile vieții cotidiene, dinspre cap înspre corp, unde putem observa apoi ceea ce simțim cu adevărat. Nu hotărâți dinainte ce veți găsi sau nu acolo, odată ce veți începe să vă conectați cu propriul corp. Fiți pregătiți pentru orice.

SĂ NU CREDEȚI TOT CEEA CE SIMȚIȚI

Pe de altă parte, doar pentru că vă simțiți într-un anumit fel, nu înseamnă neapărat că acea emoție reprezintă un ghid de încredere către adevărul obiectiv. Atunci când idealizați o persoană care vă place și pasiunea pare copleșitoare, sau disprețuiți imbecilitatea unei cunoștințe, sau sunteți revoltați de insensibilitatea unui membru al familiei, nu trebuie să credeți neapărat acel sentiment.

Poate suna ca un sfat ciudat din partea unui psihoterapeut care tocmai v-a oferit indicații pentru a vă localiza emoțiile; dar, deși unul dintre obiectivele terapiei și explorării sinelui trebuie să fie conectarea la propriile sentimente, uneori trebuie să păstrăm o doză de scepticism cu privire la acestea. Sub impulsul momentului, intensitatea emoțiilor noastre le poate face să pară incontestabil de *reale*, astfel încât ne bazăm pe ele pentru a ne determina acțiunile, uneori în defavoarea noastră.

Mentalitatea pentru schimbare înseamnă conectarea la sentimente dificile și dureroase, dar și amintirea faptului că, uneori, acele sentimente pot fi defensive ca natură. Voi spune mai multe despre acest subiect în următorul capitol.

SINCERITATEA VIGILENTĂ

Pe parcursul vieții, primim nenumărate mesaje referitoare la tipul de sentimente pe care *ar trebui* să le avem față de alți oameni. Începând de la primele cărți pe care ni le citesc părinții noștri, continuând cu școala generală și până la maturitate, suntem învățați să fim generoși, iubitori, recunoscători, toleranți față de cei diferiți de noi, iertători și lipsiți de prejudecăți etc. — toate sentimentele și atitudinile care ajută o societate liberală să prospere. Pe scurt, primim instrucțiuni continue cu privire la modul *corect* în care trebuie să simțim.

Dacă ne-am simți întotdeauna iubitori și toleranți la adresa celorlalți, societatea ar putea deveni un loc mai simplu (dar și mai puțin interesant), dar adevărul este că noi, ființele umane, nu suntem amabile în mod constant. După cum am insistat pe parcursul acestei cărți, emoțiile mai puțin acceptabile din punct de vedere social, cum ar fi furia, ura, gelozia și invidia, sunt parte integrantă din construcția noastră emoțională. Mentalitatea pentru schimbare înseamnă să acceptăm că nu putem evita aceste sentimente; cel mai bun lucru pe care îl putem face este să învățăm modalități mai bune de a le gestiona atunci când apar.

Nu vă așteptați să depășiți sau să scăpați de acele sentimente dureroase atunci când le observați. Nu sunteți în curs de a deveni persoane mai luminate, mai amabile, care nu se mai luptă cu aceste probleme; încercați să dezvoltați modalități mai sănătoase de a vă gestiona sentimentele dificile, atunci când ele apar, în mod inevitabil. Dacă dumneavoastră credeți că nu vă simțiți niciodată furioși, invidioși sau geloși, înseamnă că vă mințiți într-un fel sau altul.

Cu alte cuvinte, încercați să vă concentrați și să acceptați „ceea ce este“ și să nu vă străduiți să deveniți ceea ce „ar trebui să fiți“.

CURAJUL ȘI COMPASIUNEA

Dacă mecanismele de apărare sunt minciuni pe care ni le spunem singuri pentru a evita durerea, facem acest lucru pentru că ne este frică să simțim acea durere. Bineînțeles că ne este frică! Mai ales dacă nu știm cât de intense vor fi și cât vor dura. Înfruntarea durerii poate fi terifiantă, prin comparație cu evitarea acesteia. Dar, dacă vrem să înțelegem și să dezvoltăm moduri mai eficiente de a o gestiona, va trebui, în cele din urmă, să o înfruntăm. Iar pentru asta avem nevoie de curaj.

Mentalitatea pentru schimbare înseamnă să ne facem curaj, dar să ne respectăm și propriile limite, astfel încât să nu ne forțăm dincolo de ceea ce putem îndura. La fel cum fac părinții buni pentru copiii lor, va trebui să echilibrați compasiunea cu așteptările: pe de o parte, nu vă permiteți să dați înapoi prea ușor din fața unei provocări emoționale; pe de altă parte, nu vă forțați prea tare. Fiți curajoși atunci când începe să apară durerea, dar nu vă forțați să vă asumați mai mult decât puteți îndura. La fel ca în cazul tuturor celorlalte aptitudini, dezvoltarea acestui tip de toleranță necesită timp. Nu trebuie să vă înfruntați toată durerea deodată.

PREGĂTIREA PENTRU A ALEGE

Pe scurt, pentru a ne situa într-o stare de spirit în care schimbarea devine posibilă, trebuie să acceptăm anumite adevăruri dificile și să ne dezvoltăm anumite obiceiuri mentale. În primul rând, trebuie să acceptăm faptul că mecanismele noastre de apărare nu dispar doar pentru că nu le recunoaștem noi; înfruntarea acestora va reprezenta o provocare continuă. Pentru a face față acestei provocări, trebuie să reducem la minimum distragerea atenției,

dezvoltându-ne, în același timp, capacitatea de a fi foarte atenți la noi și la corpurile noastre.

Pentru ca schimbarea să poată fi posibilă, trebuie să fim vigilenți și curajoși, echilibrând așteptările ferme cu respectarea propriilor limite. Trebuie să acceptăm caracterul inevitabil al emoțiilor urâte sau dureroase și să rămânem sceptici cu privire la validitatea altor sentimente, care ar putea fi defensive ca natură. La fel ca niște oameni de știință aflați în căutarea adevărului, trebuie să fim pregătiți să acceptăm orice am putea să găsim.

Iar odată ce descoperim adevăruri noi — adică atunci când identificăm un mecanism de apărare aflat în acțiune și simțim durerea din spatele lui — trebuie să hotărâm *ce facem cu privire la acestea*. Insight-ul și conștientizarea propriei persoane nu ne îndepărtează emoțiile dificile. În schimb, ele înlocuiesc încercările inconștiente de a scăpa de durere prin posibilitatea de a alege o reacție diferită, mai eficientă. În următorul capitol, vom discuta despre rolul alegerii în dezarmarea mecanismelor de apărare.

TREISPREZECE
Rolul alegerilor

„Puși în fața alegerii de a se răzgândi sau a dovedi că nu este nevoie să se răzgândească, aproape toți oamenii se ocupă de căutarea dovezilor."
– *John Galbraith*

Odată ce recunoașteți faptul că unul dintre mecanismele dumneavoastră de apărare se află în acțiune — adică odată ce ați devenit conștienți de acest lucru — trebuie să luați o decizie: dacă să continuați cu ceea ce vă este la îndemână și automat, sau să vă străduiți să vă schimbați. Dacă alegeți să faceți ceva diferit și apoi să vă urmați decizia până la capăt, va trebui să depuneți mult efort. Gândiți-vă la asta în timp ce călătoriți pe drumul cu șanțuri adânci: la atenția și energia necesare pentru a nu aluneca iar în făgașul atât de familiar.

În lupta noastră pentru a ne schimba, probabil că vom inventa minciuni noi pentru a le sprijini pe cele vechi, motive noi pentru a recurge la vechile apărări. De fiecare dată când încercăm să ne convingem să nu ne schimbăm, ne vom confrunta din nou cu o alegere importantă — să credem noua minciună și să alunecăm înapoi în aceeași rutină sau să ne străduim să mergem înainte. Schimbările semnificative implică alegeri continue, dificile, care ne vor solicita din punct de vedere psihic și emoțional.

Să încep cu un exemplu care nu implică un mecanism de apărare în sine, dar care ar trebui să clarifice dificultățile implicate în efortul de schimbare, cel puțin pentru toți cei care au încercat

vreodată să slăbească. Ajută la ilustrarea modului în care ne subminăm singuri atunci când ne contestăm modurile familiare de a fi.

Este vineri, a treia zi de dietă, și vă simțiți privați. Acul cântarului nu s-a mișcat deloc; nu sunteți convinși că acest regim este cel mai potrivit pentru dumneavoastră, dacă va funcționa, dar continuați să îl țineți. După-amiaza, un prieten de la serviciu vă invită să îl însoțiți, împreună cu alți colegi, să beți ceva la sfârșitul zilei. Sună distractiv, o recompensă în mijlocul întregii privări. Alcoolul nu face parte din dieta dumneavoastră, dar vă spuneți că puteți comanda o Cola dietetică.

La barul local, este happy hour. Prietenii dumneavoastră se duc la masa de bufet suedez și se întorc cu farfurii pline de aripioare picante și creveți pané. Dumneavoastră sorbiți din Cola dietetică, ronțăiți morcovii pe care vi i-ați adus de acasă și vă este foame. Cocktailul comandat de colega dumneavoastră arată *atât* de bine! După ce termină primul rând de băuturi, prietenii dumneavoastră par să se simtă din ce în ce mai bine, în timp ce dumneavoastră sunteți din ce în ce mai morocănos.

În cele din urmă, luați decizia că privarea completă este prea mult în aceste circumstanțe, și vă subminează hotărârea. De fapt, dacă vă permiteți să beți doar un pahar de alcool, vă va *ajuta* să vă mențineți dieta. Câte calorii ar putea să aibă? Le puteți compensa mâine, renunțând la altceva. Așadar, comandați un cocktail din acela delicios și începeți să vă simțiți mai bine instantaneu. Se termină surprinzător de repede. Aroma picantă a aripioarelor își exercită atracția; aproape imediat, hotărâți să încălcați dieta — este, în mod clar, dieta nepotrivită pentru dumneavoastră — și vă îndreptați către masa de bufet suedez.

Haideți să analizăm ce s-a întâmplat, diversele momente de alegere care vi s-au prezentat și minciunile pe care vi le-ați spus. Sunteți foarte șiret în modul în care vă subminați: nu hotărâți să renunțați la dietă imediat, ci vă distrugeți fărâmă cu fărâmă capacitatea de a exercita o judecată corectă.

Happy hour împreună cu prietenii va fi o desfătare în mijlocul acestei privări.

Alegerea proastă nr. 1. Deși poate fi o desfătare, vă situați într-un mediu plin de provocări suplimentare, care vă va îngreuna decizia de a vă ține de dietă. Atunci când vă spuneți că vă veți mulțumi cu o Cola dietetică, în timp ce colegii dumneavoastră beau cocktailuri, vă mințiți.

Devierea de la dietă „doar un pic“ vă va ajuta să o respectați, pe termen lung.

Alegerea proastă nr. 2. Alegerea de a bea „doar un pahar“, pentru a reduce sentimentul de privare, ignoră faptul că alcoolul ne reduce capacitatea de a lua decizii bune. În sinea dumneavoastră, știți că sunteți pe cale să abandonați complet dieta, dar nu recunoașteți acest lucru. În schimb, vă subminați angajamentul cu o margarita. Fără să recunoașteți asta față de propria persoană, știți că sunteți mult mai ușor de păcălit atunci când beți.

Este evident că nu mi se potrivește această dietă și nu are rost să o mai respect.

Alegerea proastă nr. 3. În acest moment, după ce ați băut acea margarita, veți crede aproape orice minciună pe care v-o spuneți singuri. Renunțați la dietă și vă întoarceți la vechile obiceiuri alimentare, mâncând aceleași alimente pe care știți că ar trebui să le evitați și mai bând încă un pahar, deoarece, până la urmă, e vineri!

REZISTENȚA LA SCHIMBARE

Atunci când încercați să vă dezarmați mecanismele psihice de apărare și să faceți ceva diferit de ceea ce ați făcut întotdeauna, este ca și cum ați începe o dietă alimentară. Deși ar fi mai ușor dacă ne-am dori din toată inima să ne schimbăm și să ne dezvoltăm (sau să scăpăm de kilogramele în plus), adevărul este că ne agățăm de vechile noastre obiceiuri și ne opunem aspectelor care pun la

încercare status-quoul. A lăsa în urmă un mecanism de apărare este cel puțin frustrant, reprezintă un fel de privare, la fel ca renunțarea la alimentele pe care le mâncăm în mod obișnuit. De fapt, implică simțirea unei dureri pe care apărarea v-a ajutat să o evitați.

Poate că vreți să o faceți, dar de fapt nu prea vreți asta. Drept urmare, veți simți un îndemn foarte puternic de a vă abandona hotărârea și a recurge din nou la apărările familiare, la fel cum persoana care se străduiește să slăbească simte impulsul de a renunța la dietă. Acel mecanism de apărare v-a protejat de durere; este puțin probabil să acceptați, deodată, respectiva durere, cu brațele deschise.

Deoarece vă înfruntați cu ceva nefamiliar, simțiți ceva nou și, probabil, dureros, se poate să vă fie și frică. Schimbarea este înfricoșătoare. Poate părea că înfruntarea inconștientului implică mai multă durere decât puteți suporta. În efortul dumneavoastră de a vă dezarma apărările, vi se prezintă alegeri repetate — dacă să mergeți înainte și să înfruntați durerea sau să vă întoarceți la rutina familiară. Partea din dumneavoastră care se opune schimbării vă va îndemna să luați decizii greșite, să inventați minciuni noi pentru a le sprijini pe cele vechi.

Gradul de schimbare va depinde de cât de sinceri puteți fi cu propria persoană, de cât de buni veți deveni în a detecta minciunile interne și, drept urmare, în a face alegeri mai bune. Să vă dau un exemplu despre cum poate funcționa acest lucru.

ALEGEREA CEA MAI DIFICILĂ

Una dintre pacientele mele, Nicole, alunecă adeseori într-o stare de negare, în care se consideră o persoană extrem de competentă, care se poate descurca în orice situație, deși, de fapt, ajunge să se simtă copleșită destul de ușor și să abandoneze dacă nu își respectă limitele. Începe să se vadă pe sine drept o persoană incredibil de

eficientă, și să preia din ce în ce mai multe sarcini, suprasolicitându-se în cele din urmă.

Este un fel de apărare narcisică împotriva conștientizării modurilor în care a fost afectată profund de copilăria sa (avea un istoric familial de psihoză la ambii părinți) și împotriva rușinii pe care o simțea cu privire la limitările impuse de acele daune. Sub presiune emoțională, gândurile devin din ce în ce mai incoerente și mai incontrolabile; poate dezvolta halucinații vizuale sau auditive și, în cele din urmă, se poate să nu mai poată fi capabilă să doarmă.

În decursul timpului, eu și Nicole am trecut prin acest ciclu de mai multe ori: negarea și insistarea asupra faptului că „este bine", apoi haosul emoțional atunci când ceda sub presiune, pentru că și-a asumat prea multe sarcini. După cădere, Nicole devenea deprimată și simțea că este un dezastru complet, o ratată care nu își mai putea reveni niciodată. Se simțea lipsită de speranță și considera că nu mai are niciun viitor... până când își revenea, treptat, și negarea prelua din nou controlul.

Într-o zi foarte ocupată, Nicole și-a analizat procesul de gândire și și-a dat seama că făcea ceea ce făcuse foarte des înainte — încerca să se convingă să își asume și mai multe sarcini. Avea o pauză de o oră în program — suficient pentru a da o fugă la supermarket. Simțea un puseu de energie, care o determina să intre în modul „extrem de competent". Deoarece lucrează până târziu în acea zi a săptămânii, de obicei încearcă să reducă planurile pentru cină și să pregătească ceva simplu. Pe măsură ce intra în modul Super Nicole, își amintea de rețeta cea nouă și complicată pe care voia să o încerce. Putea cumpăra majoritatea lucrurilor de care avea nevoie de la supermarket, iar apoi se putea opri la piață, în drum spre casă. Soțul și copiii aveau să fie extrem de impresionați!

Nicole ajunsese deja să se cunoască suficient de bine încât să își dea seama ce se întâmpla, să identifice toate minciunile pe care și le spunea. În același timp, se simțea bine în rolul de Super Nicole, pregătită să cucerească lumea. Era îngrozitor să își confrunte limitările, să accepte faptul că nu era o persoană care putea integra

cu ușurință un drum la supermarket în programul său și pregăti o cină complicată după o zi lungă la serviciu. Își dorea cu ardoare să fie învingătoarea care reușește să le facă pe toate!

Nicole trebuia să ia o decizie. A include un drum la supermarket într-un program deja încărcat, ar fi fost stresant pentru toată lumea, dar mai ales pentru Nicole, deoarece tindea să cedeze în condiții de stres. Oare avea să recurgă la negare și la apărările sale narcisice, crezându-se acea învingătoare extrem de competentă, sau își va lua în considerare propriile probleme și limitări, dar și rușinea care le însoțește, pentru a lua o decizie mai bună? Înăuntrul ei avea loc o dispută verbală.

„Sigur, **înainte** îți era greu dacă te suprasolicitai, dar acum te-ai dezvoltat foarte mult. Acum, poți să te descurci și cu drumul acela până la supermarket. Cât despre cină, oricum vei găti — ce mai contează 20 de minute în plus?“

Nicole își dorea foarte tare să își creadă propriile minciuni... dar nu a făcut-o. A ales să rămână în birou în timpul pauzei, odihnindu-se și citind, în loc să meargă până la supermarket. În loc să pregătească o cină complicată, avea să se rezume la pastele simple pe care le planificase deja.

Drept urmare, a simțit o mulțime de emoții pe care nu dorea să le simtă. Furie — pentru că nu putea să devină Super Nicole. Rușine — pentru că avea atât de multe limitări din cauza rănilor emoționale timpurii. Suferință — pentru că nu avea să își depășească niciodată complet trecutul. A fost nevoie de putere și curaj pentru a alege aceste sentimente dureroase în locul extazului provocat de hipereficiență. Detesta faptul că trebuia să accepte realitatea. Dar, pentru că a făcut o alegere mai bună, nu a mai cedat fizic și psihic, și nici nu a căzut în depresie drept consecință.

De atunci, Nicole a mai optat din când în când pentru apărări. Schimbarea este un proces continuu, și nu este complet liniar: uneori reușești să îți înfrunți durerea, iar alteori revii la vechea rutină. După ani de terapie proprie și o carieră îndelungată ca psihoterapeut, și eu mai fac alegeri proaste uneori. La fel ca în cazul

lui Nicole, vechile mele mecanisme de apărare sunt întotdeauna acolo, chemându-mă; atunci când viața devine deosebit de grea sau dureroasă, uneori recurg la ele. Continui să mă străduiesc să dezvolt obiceiuri noi, modalități mai bune de a gestiona problemele, și să înfrunt adevărul despre mine, cât se poate de mult.

Așadar, nu vă așteptați la perfecțiune. Nu vă veți schimba deodată, ca apoi să rămâneți așa pentru totdeauna. Nu puteți șterge sau depăși definitiv anumite părți ale propriei persoane, indiferent cât de mult ați vrea. Schimbarea este un proces continuu; dezvoltarea autentică înseamnă acceptarea naturii implacabile a apărărilor noastre și a modurilor în care continuăm să ne mințim singuri. Pe parcurs, ne vom confrunta cu alegeri după alegeri — dacă să ne folosim mecanismele de apărare sau să ne străduim să ieșim de pe drumul bătut. Alegerile nu se vor termina niciodată.

Voi face o nouă analogie, cu exersarea la un instrument muzical. Nu terminăm niciodată să învățăm cum să cântăm la un anumit instrument; trebuie să continuăm să exersăm și să muncim. Dacă facem asta, vom continua să ne îmbunătățim aptitudinile. Dacă suntem delăsători, ne vom pierde îndemânarea. Dar nu ajungem, într-o bună zi, la o stare de desăvârșire, ca apoi să trecem la o vacanță perpetuă.

La fel ca mine, Nicole cântă la pian. Exersează din greu, dar cu multă tensiune; se simte determinată să „ajungă acolo“, să devină muzicianul iscusit care își dorește să fie, și, drept urmare, se forțează prea tare. Ea crede că, dacă depune suficient efort, va atinge o stare de perfecțiune, o stare superioară, înrudită cu Super Nicole. Pe parcursul ședințelor noastre, eu am continuat să îi amintesc că trebuie să îi și placă să exerseze — munca asiduă și provocările constante — în loc să vadă totul ca pe un mijloc de a atinge un scop ideal.

Nu veți termina niciodată schimbarea. Nu veți ajunge niciodată la sinele dumneavoastră „nou și îmbunătățit“, care nu trebuie să se mai străduiască. Pe măsură ce continuați, veți înfrunta provocări suplimentare, simțindu-vă atrași să le gestionați în aceleași

moduri familiare. Drept consecință, vă veți confrunta cu alegeri după alegeri — să folosiți apărările sau să încercați o nouă metodă. Dacă vă mențineți mentalitatea pentru schimbare și faceți o alegere bună, cel puțin o parte din timp, veți continua să vă dezvoltați pe parcursul întregii vieții.

ÎNFRUNTAREA RUȘINII

Un alt pacient s-a confruntat cu o rușine de nedescris majoritatea vieții, și s-a bazat pe mecanismele tipice de apărare descrise în Capitolul Unsprezece. Mai exact, Stan se bazează pe învinovățire ca manieră principală de apărare. În gândurile sale, se ceartă adesea cu soția lui, de fiecare dată când au o neînțelegere. Se plânge, la nivel mental, de comportamentul ei, cu un sentiment de nemulțumire. Acesta a fost un tipar constant în relațiile lui. În spatele naturii sale defensive, Stan se lupta cu sentimentul că este fundamental defect din punct de vedere emoțional, din cauza copilăriei sale — cu alte cuvinte, avea un sentiment bazal de rușine, despre care am discutat în Capitolul Unsprezece.

În timpul crizei economice care a început în 2008, Stan a suferit câteva pierderi în propria afacere, care i-au afectat familia, mutând povara financiară a susținerii acesteia pe umerii soției sale, până când el avea să își revină. Ea nu l-a criticat pentru ceea ce s-a întâmplat și nici nu s-a plâns de povara grea pe care trebuia să o poarte acum. A recunoscut faptul că această criză economică nu era vina lui, dar Stan tot s-a simțit umilit și defensiv. Accesa o convingere de o viață că era defect și ineficient — un ratat.

După doi ani de criză financiară, Stan încă avea probleme cu firma și a observat că soția lui începuse să devină din ce în ce mai irascibilă. Chiar și cele mai mici lucruri păreau să o irite; atunci când se întâlneau după muncă, la sfârșitul zilei, ea începea imediat să enumere toate lucrurile care nu îi plăceau la slujba ei. Îi părea foarte

supărată, dar nu neapărat *pe el*. Deoarece se simțea rușinat de incapacitatea lui de a contribui financiar la fel de mult ca soția sa, încerca să o sprijine și să o asculte; măcar atât putea să facă. Cu toate acestea, „sesiunile de văitături" deveneau din ce în ce mai greu de suportat.

Într-un weekend, înainte de ședința noastră de luni, Stan și soția lui și-au petrecut o mare parte din timpul liber ocupându-se de treburi pe care, în zilele mai bune, le lăsau în seama altora — au tăiat iarba, au făcut curat în casă etc. Soția lui a avut o „dispoziție proastă" aproape tot timpul. Deși nu a spus nimic, Stan o bodogănea în minte, plângându-se de irascibilitatea ei și de faptul că nu putea să țină nimic pentru ea.

Eu și Stan lucram deja de ceva timp împreună; el ajunsese să se cunoască destul de bine și să își recunoască mecanismul de apărare — învinovățirea — în acțiune. După o luptă internă intensă, a ales să muncească din greu și să își reducă mintea la tăcere, oprind fluxul de cuvinte-gânduri defensive pentru a crea spațiu mental. Acolo, în acea liniște, a găsit rușinea familiară, alimentată de sentimentul dureros al responsabilității pentru faptul că și-a adus familia în acea situație dificilă. La urma urmei, pierderile lui financiare au condus la faptul că nu își mai puteau permite o menajeră de două ori pe lună și un grădinar care să le tundă iarba.

Apoi, cu o înțelegere profundă provocată de dezarmarea propriilor apărări, Stan și-a dat seama că acuzele și irascibilitatea soției sale erau modul ei de a-și exprima furia pe care o simțea față de problemele din viața lor — furie *față de el*, în ciuda faptului că ea spusese, în mod repetat, că nu îl considera pe el responsabil. A simțit un val de empatie: la vârsta a doua, tocmai când spera ca lucrurile să devină mai puțin stresante și mai sigure din punct de vedere financiar, ea trebuia să muncească mai mult și să suporte o mai mare anxietate cu privire la viitor.

Duminică seara, Stan a stat de vorbă cu soția lui și i-a spus ce credea el că simte ea. „Deși știi că nu e vina mea, ești supărată pe mine", i-a zis el. A spus-o într-o manieră directă, afectuoasă și fără a o critica. Ea a recunoscut imediat că avea dreptate. După aceea a

urmat o conversație îndelungată, prin care cuplul lor s-a unit mai mult, și au discutat despre viitor într-un mod constructiv. Soția lui se simțea înțeleasă. Stan se simțea ușurat. Nimeni nu era de vină pentru nimic.

Atunci când am vorbit despre nevoia de a ne dezarma apărările pentru a face față durerii din spatele acestora, probabil că am sunat ca un părinte sever, care le spune copiilor să își ia medicamentele, pentru că le vor face bine, dar acest exemplu demonstrează potențialele beneficii majore ale unui astfel de demers. Deși, în cazul lui Stan, învinovățirea evita pe termen scurt sentimentul dureros de rușine, înfruntarea rușinii l-a ajutat să empatizeze cu soția lui și să se implice, alături de ea, într-o manieră mai constructivă de a gestiona problemele, fapt care i-a apropiat.

De asemenea, i-a creat un sentiment autentic de stimă de sine. În ședința noastră de a doua zi, Stan mi-a spus că se simțea mândru și recunoscător pentru că a reușit să se înțeleagă pe sine și să își înțeleagă soția în acele moduri, pentru că a reacționat constructiv, și nu defensiv, cu multă compasiune, și nu cu critici. S-ar putea ca rușinea reziduală care însoțește rănile timpurii să nu îl părăsească niciodată, dar a descoperit că putea conviețui cu sentimentul de mândrie față de munca asiduă depusă pentru a se dezvolta și pentru ceea ce putea realiza de acum încolo. A descoperit că întreaga experiență a fost extrem de emoționantă.

Oricât ar părea de paradoxal, calea către construirea unei stime de sine autentice depinde de a accepta realitatea rușinii și a alege să nu ne apărăm împotriva acesteia.

JUSTIFICAREA APĂRĂRILOR NOASTRE

Cele două exemple oferite până acum implică oameni care au identificat un mecanism de apărare aflat în acțiune, ascultându-și cu atenție procesul mental: Nicole „a auzit“ minciunile pe care și le

spunea pentru a-și nega propriile limitări. Stan a reușit să recunoască natura defensivă a vociferărilor sale interne, faptul că își *învinovățea* soția pentru a-și evita propria rușine. „Gândind", fiecare dintre ei încerca să se convingă de validitatea propriilor apărări.

După cum am menționat mai devreme, acest efort intern de a ne convinge că propria perspectivă defensivă este „adevărată" reprezintă unul dintre semnele distinctive ale unui mecanism de apărare. Este repetitiv și constant. Dacă vă conectați și ascultați cu atenție, veți *simți* că este defensiv, de parcă v-ați certa cu cineva pentru a-l convinge că punctul dumneavoastră de vedere este cel corect. Deși nimeni nu v-a provocat cu adevărat, veți începe să vă apărați. Uneori, descopăr că mă implic în certuri mentale cu o persoană reală, pe care o cunosc — un semn clar că mă aflu în defensivă.

Prin repetiție, acest proces de autojustificare stârnește emoții care par complet reale și convingătoare, mai ales atunci când vine vorba de învinovățire. Atât Nicole, cât și Stan se puteau introduce singuri într-o stare de indignare justificată, care părea destul de convingătoare. Dacă simțiți că sunteți o persoană complet nevinovată, căreia i s-a făcut o nedreptate, alimentându-vă rănile într-o stare de inocență superioară, ar fi bine să vă opriți și să vă întrebați dacă nu cumva se află altceva în spatele acestei stări.

NEÎNCREDEREA ÎN PROPRIILE EMOȚII

Cu alte cuvinte, după cum am sugerat în ultimul capitol, nu trebuie să credeți tot ceea ce simțiți, mai ales atunci când vine vorba de emoțiile iscate de acest proces intern de justificare. Disprețul, indignarea justificată și învinovățirea furioasă pot fi suscitate de mecanismele noastre de apărare, pentru a le sprijini. Prin urmare, trebuie să fim mai sceptici cu privire la validitatea acestor emoții.

În acest sens, tehnicile de respirație și de mindfulness discutate în capitolul anterior pot fi extrem de utile. Mai ales atunci când se

află în acțiune autojustificarea, ne putem descrește temperatura emoțională aducându-ne la o stare de liniște. Concentrându-ne asupra propriei respirații, putem atenua sentimentele care ne îndeamnă către o acțiune pe care s-ar putea să o regretăm mai târziu. Opriți-vă și respirați adânc. Reduceți la tăcere zgomotul mental (cât de mult puteți). Întoarceți-vă ochii minții către acele sentimente intense și faceți loc pentru ideea că s-ar putea să nu fie complet valide.

Acest lucru se aplică și situațiilor în care avem o reacție emoțională exagerată față de o persoană sau un eveniment — atunci când suntem „declanșați", ca să folosim o frază la modă. Putem reacționa cu furie (modul de luptă) dacă ne simțim rușinați sau umiliți, iar rușinea profundă amenință să iasă la suprafață. Putem intra în modul de fugă îngrozită atunci când iese la suprafață anxietatea. În acele cazuri, crearea unui spațiu liniștit, în loc de a reacționa imediat la o emoție puternică, ne va permite să alegem modul cum răspundem.

Nu vreau să sune ca și cum ar fi un lucru ușor de făcut. Pentru mine, personal, este una dintre cele mai dificile provocări pe care le înfrunt. Este foarte greu să rămân sceptic în toiul unor sentimente puternice, și mult mai simplu să „mă las purtat de val". Este greu să ne împotrivim emoțiilor declanșate. La fel ca în cazul tuturor lucrurilor, devine mai ușor, odată cu practica. Într-o zi, în timp ce conducem camionul emoțional, ne vom strădui să obținem liniștea, și atunci ne vom da seama: „Am mai trecut pe aici și știu unde voi ajunge. Mai bine m-aș opri."

SENTIMENTELE NU DUREAZĂ PENTRU TOTDEAUNA

Atunci când ne îndrăgostim până peste urechi, atunci când moare o persoană importantă pentru noi și suntem cuprinși de o durere

profundă, sau atunci când suntem copleșiți de un atac de panică, intensitatea experienței ne poate face să credem că vom simți asta pentru totdeauna. Sentimentele puternice par să sfideze sau să nege timpul; în toiul acestora, întreaga noastră realitate constă în *aici* și *acum*. Putem fi incapabili să gândim, să lăsăm memoria să ne ghideze așteptările pentru viitor, sau să ne folosim imaginația pentru a întrezări un moment când ne vom simți altfel.

Pe măsură ce mecanismele de apărare își pierd controlul automat asupra noastră, pe măsură ce intrăm în contact cu durerea pe care am evitat-o, ne putem teme că va dura pentru totdeauna. Prima noastră tendință va fi să ne retragem din fața durerii, să ne întoarcem la apărarea pe care ne-am creat-o inițial pentru a o gestiona. Deși apelarea la acest mecanism reprezintă reacția obișnuită, familiară, odată ce devenim conștienți că facem asta, putem *alege* să facem ceva diferit. Adeseori, asta înseamnă să îndurăm durerea suficient de mult timp, până când se reduce sau apare un nou sentiment.

„Totul este trecător“ reprezintă un proverb care se aplică atât efemerității tuturor stărilor emoționale, cât și emoțiilor noastre. Pasiunea dispare, iar oamenii se „dez-îndrăgostesc“; după o lungă perioadă de doliu, majoritatea oamenilor ies din starea cea mai profundă de suferință; atacul de panică ia sfârșit. Însă, odată prinși în vârtejul emoțiilor, ne este aproape imposibil să credem asta. Atunci când intrăm în contact cu durerea pe care am evitat-o prin mecanismele noastre de apărare, ne este teamă că s-ar putea să ne copleșească.

Poate că vă aduceți aminte de o perioadă când v-ați simțit astfel, în copilărie — copleșiți de un sentiment și convinși că va dura pentru totdeauna. Majoritatea copiilor se simt astfel la un moment dat în timpul vieții. În Capitolul Opt, am discutat despre modul în care bebelușii se bazează pe proiecție pentru a scăpa de emoțiile insuportabile; o parte din motivul pentru care fac acest lucru este faptul că nu au nici cea mai vagă idee cât vor dura aceste sentimente, și

se tem că vor dăinui pentru totdeauna. Bebelușii, și chiar și copiii mai mari, nu înțeleg încă efemeritatea acestor experiențe.

La fel cum mindfulness și concentrarea asupra respirației pot ajuta la scurtarea stărilor de emoție iscate de autojustificările noastre interne, ele ne pot ajuta și să rezistăm la durerea care pare nesfârșită. Durerea are un efect dezorganizant asupra psihicului nostru: deoarece ne este frică, vrem să ne mutăm atenția de la aceasta — să fugim de ea, ca să spunem așa. Concentrarea asupra respirației ne ajută să ne „reorganizăm", să ne adunăm atenția și să o atașăm de o experiență neutră — ridicarea și coborârea pieptului, senzația dată de aer atunci când trece prin nările noastre. Putem găsi un fel de alinare în familiaritatea acestei experiențe. Ne ajută să putem aștepta suficient de mult ca sentimentul să treacă.

Atunci când am discutat despre tolerarea durerii, pe pagina mea de internet, un cititor a înțeles că am spus ceva de tipul „strânge din dinți și îndură". Nu am vrut să spun așa ceva. Oamenii care folosesc această expresie o fac adeseori cu nerăbdare sau dispreț, de parcă ar spune: „Taci din gură și nu te mai plânge". În schimb, eu ofer instrucțiuni pentru tolerarea sentimentelor puternice, adeseori dureroase, suficient de mult timp pentru ca acestea să treacă, sau pentru ca dumneavoastră să vă dați seama cum puteți gestiona acea durere, în loc să recurgeți la apărarea familiară.

PROVOCAREA APĂRĂRII ASCUNSE

Pană acum, am discutat despre modurile uneori frapante prin care suntem capabili să ne observăm mecanismele de apărare în acțiune. Dar cum rămâne cu apărările ascunse, cele atât de adânc înrădăcinate în personalitatea noastră, încât nu avem ce să „auzim", ci doar liniște deplină cu privire la subiectul emoției sau nevoii puternice?

Persoana ale cărei apărări sunt atât de eficiente încât nu simte niciodată furie, în mod conștient.

Orice persoană care nu prezintă aproape niciun interes față de a face sex.

Femeia ale cărei apărări narcisice sunt atât de eficiente, încât nu intră în contact conștient cu propria rușine.

Dezarmarea acestor apărări necesită un alt fel de efort, unul prin care va trebui să vă puneți într-o poziție nefamiliară sau chiar temută, care va provoca acele mecanisme de apărare. Luați exemplul exercițiului din Capitolul Doi, în care am sugerat să cereți cuiva ajutorul. Pentru persoana al cărei caracter este marcat de autonomie, folosirea cuvintelor „am nevoie de ajutorul tău“ poate stârni sentimente incomode, care altfel nu ar apărea.

Personajul calm, flegmatic, va învăța să evite situațiile care ar putea stârni un conflict sau conduce la emoții intense. Nu sugerez că astfel de oameni ar trebui să caute ceartă pentru a simți ceva, dar ieșirea din zona de confort este esențială. Dacă nu vă plac conflictele și vă reduceți la tăcere opiniile, s-ar putea să trebuiască să vă contraziceți cu un prieten sau o rudă... la început, cu privire la un aspect minor. Nu vă forțați prea tare. Respirați adânc și încercați să tolerați sentimentele neplăcute sau chiar dureroase care apar drept rezultat.

Dacă vă refulați, în mare parte, conștientizarea dorințelor sexuale, poate fi nevoie să le recuperați intrând în contact cu acele părți ale corpului dumneavoastră unde ați simți dorința: organele genitale. În *Lebăda neagră* (2010), coregraful trupei o îndrumă pe Nina, prima balerină, care își refulează dorințele sexuale, să se masturbeze, determinând-o să intre în contact cu o parte din sine pe care a negat-o. Poate și dumneavoastră va trebui să faceți la fel. În decursul acestui proces, probabil că vă veți confrunta cu o rezistență internă puternică — frică, dezaprobare sau dezgust (formațiunea reacțională). Va fi nevoie de curaj și perseverență ca să *nu* vă retrageți.

Să vă ofer un exemplu mai detaliat din practica mea, care demonstrează cum vă puteți provoca personalitatea, dar și tipul de emoție care poate apărea ca rezultat. Pacienta mea, Erika, era o femeie de vârstă mijlocie, care lucrase câțiva ani ca asistent administrativ al vicepreședintelui unei corporații mari. Deși era extrem de inteligentă și responsabilă atunci când venea vorba de slujba ei, Erika nu reușea să rezolve unele dintre sarcinile mai dificile pe care încerca să i le dea șeful ei — tipul de sarcini pe care i le-ar fi dat în mod normal unui funcționar junior din cadrul managementului. Se pare că sesizase potențialul imens al Erikăi și încerca să îl dezvolte.

Pe parcursul ședințelor noastre, eu și Erika am explorat motivele pentru care nu putea să îndeplinească respectivele sarcini. După ce începea fiecare astfel de sarcină, descoperea că nu se putea gândi clar la probleme și se pierdea în amănunte. Munca ei implica o atenție deosebită acordată calculelor complexe, iar toată viața ei, avusese dificultăți cu matematica. În cele din urmă, a devenit evident că sarcinile o *înfuriau*, de fapt. Detesta responsabilitatea crescută pe care o implicau; nu voia să gândească de una singură sau să muncească atât de mult. Drept consecință, mintea ei nu reușea să se concentreze și ea devenea pasivă din punct de vedere mental.

Această pasivitate era o trăsătură principală a întregului său caracter. Începând cu ultimii ani de adolescență, Erika dezvoltase atașamente puternice față de profesori și alți mentori, tânjind după o apropiere specială, în care aceste personaje să aibă grijă de ea sau să „gândească“ pentru ea. Ca adult, se baza pe soțul ei atunci când venea vorba de decizii financiare și nu lua inițiativa în menținerea relațiilor de prietenie. Într-o viață imaginară extrem de activă și idealizată, ea se vedea pe sine implicată într-o relație cu o persoană dinamică și puternică; uniunea lor reprezenta soluția pentru toate problemele ei și partenerul ei avea grijă de ea. Atunci când se trezea la realitatea vieții sale adevărate și responsabilităților care o înconjurau, se enerva.

Reacția ei ostilă oglindea ceea ce simțea față de schimbarea prin terapie. Ori de câte ori observam semne că începuse să se schimbe, că nu mai depindea atât de mult de ajutorul meu și era mai capabilă să folosească ceea ce învățase, Erika începea să deteste aceste lucruri. Refuza să devină independentă și să aibă grijă de ea însăși, retrăgându-se într-un loc pasiv, unde putea rămâne pentru totdeauna „copilul meu". Insista că avea să urmeze terapia întreaga viață, și nu va putea niciodată să se descurce fără tratament.

Aparenta ei neputință reflecta, de fapt, un fel de control ascuns (după cum am discutat în Capitolul Nouă) prin care încerca să evoce o reacție de îngrijire în ceilalți, astfel încât să îndeplinească ei sarcinile mentale pe care ea le detesta. În cadrul terapiei, mă vedea într-o lumină idealizată, așteptându-se ca eu să gândesc în locul ei, să îi rezolv problemele și să îi spun ce să facă. Deși era devotată tratamentului, era, de fapt, destul de pasivă, bazându-se pe mine să „rezolv" totul, fără ca ea să facă vreun efort.

Datorită muncii noastre asidue, Erika a început să recunoască, treptat, prețul pe care îl plătea pentru propria pasivitate. Avea aproape 55 de ani: timpul trecea, iar oportunitățile dispăreau. În cele din urmă, a luat o decizie importantă, forțându-se să facă unele lucruri pe care le evitase și pe care nu dorea să le facă. A învățat să lucreze într-un program financiar și a preluat controlul asupra bugetului familiei. Apoi, s-a înscris la un curs de contabilitate, pentru a rezolva sarcinile mai dificile de la locul de muncă. Acasă, și-a asumat un rol mai activ în viața socială. În același timp, făcea eforturi mari să reducă viața imaginară idealizată care contribuia la pasivitatea sa.

Cu timpul, prin eforturile sale, Erika a devenit mult mai eficientă și mai capabilă în aproape toate aspectele vieții sale. Drept urmare, a început să simtă nenumărate emoții, dintre care unele au luat-o prin surprindere. Deși se așteptase ca înfruntarea realității să-i genereze furie, la fel ca în trecut, nu era pregătită pentru suferință și sentimentul de pierdere. La fel ca pacientul meu, Stan, se simțea mândră de sine pentru că îndeplinise acele sarcini grele;

dar, atunci când și-a văzut potențialul — cât de multe putea face dacă își punea mintea la contribuție — a început să se gândească la anii pe care i-a pierdut rămânând pasivă. Având acea inteligență nativă, oare ce ar fi putut să realizeze, dacă și-ar fi folosit mintea, în loc să aștepte să o facă alții în locul ei?

Atunci când apărările sunt prea adânc înrădăcinate, prea mult timp, de obicei ajung să ne restricționeze viețile și să ne împiedice dezvoltarea emoțională. Odată ce ne oprim, poate fi nevoie să suferim după timpul pierdut, oportunitățile ratate și relațiile eșuate. Dezarmarea unei apărări implică întotdeauna înfruntarea durerii.

NATURA CONTINUĂ A ALEGERILOR ȘI SCHIMBĂRILOR

Sper că am explicat destul de clar faptul că lupta împotriva mecanismelor de apărare va fi un proces care va dura întreaga viață. Dacă perseverați, veți continua să creșteți și să vă schimbați, dar nu veți ajunge niciodată la o stare de desăvârșire, la o versiune nouă și îmbunătățită a dumneavoastră, care nu se mai luptă cu aceleași probleme familiare. La vârsta de 57 de ani, după propria mea psihoterapie îndelungată, și o perioadă mult mai lungă în care am continuat acea muncă singur, după ce am terminat terapia, încă mă lupt cu multe dintre aceleași sentimente, zilnic. Sunt într-o formă mentală bună, ca să spun așa, și sunt dispus să fac față provocărilor, deoarece îmi exersez în mod regulat abilitățile deprinse, dar nu voi considera niciodată că „am terminat".

Într-un fel, este ca mersul la sala de sport; dacă nu te mai duci, în cele din urmă, pierzi beneficiile orelor de efort depus acolo, așa că trebuie să perseverați, dacă vreți să rămâneți în formă. După cum am mai spus, procesul seamănă cu a cânta la pian. Pentru a produce muzică frumoasă, trebuie să vă mențineți mâinile puternice

și agile, prin exersare repetată. Pentru a putea trăi cea mai satisfăcătoare și mai bogată viață din punct de vedere emoțional, trebuie să ascultați și să observați indiciile conform cărora un mecanism de apărare este în acțiune, sau să provocați apărările invizibile integrate în caracterul dumneavoastră...

Iar atunci când veți face acest lucru, puteți *alege* să reacționați sau să vă comportați diferit. Poate că nu pare foarte mult, în comparație cu dorința de a trăi o viață de tipul „fericiți până la adânci bătrânețiʺ, fără durere sau conflicte, dar capacitatea de a alege reprezintă una dintre cele mai prețioase libertăți pe care le avem — indiferent dacă este vorba de libertatea politică de a alege, întrupată de democrație, sau libertatea psihologică de a ne gestiona sentimentele și comportamentul în moduri mai constructive, odată ce mecanismele noastre de apărare nu ne mai dictează comportamentul atât de mult.

PAISPREZECE
Viitorul mecanismelor dumneavoastră de apărare

„Idealismul este despotul gândirii."
– Mihail Alexandrovici Bakunin

Încă de la începutul acestei cărți, am descris mecanismele de apărare ca un mijloc de a evita durerea pe care o considerăm insuportabilă. Deși am explicat importanța și beneficiile tolerării ocazionale a durerii, se poate să vă întrebați de ce facem, totuși, aceste lucruri grele și unde ar trebui să ducă efortul de a ne dezarma apărările. La sfârșitul zilei, vă puteți întreba: „Cum arată, de fapt, sănătatea mentală?"

Pe de o parte, aș vrea să răspund la această întrebare lăsând cât se poate de mult loc pentru variații. Eu văd „normalul" ca pe un ideal pe care nimeni nu îl atinge. Mai ales odată cu apariția mass-mediei și serialelor de televiziune orientate către familie, cultura noastră a promovat o imagine aseptizată a individului bine adaptat, căruia conflictele nu îi provoacă foarte multă durere, și ale cărui probleme se rezolvă cu ușurință. Adevărul este că noi toți (inclusiv persoanele care provin din familii rezonabil de fericite sau care au petrecut ani de zile în terapie, obținând rezultate bune) continuăm să avem zone dificile, sensibile, dar și mecanisme de apărare pentru a le gestiona. Viața tuturor este plină de probleme, foarte multe probleme, și nimeni nu le gestionează în mod perfect.

Pe de altă parte, consider că există un fel de sănătate mentală care ia în considerare și acceptă realitatea naturii umane, în loc să se apere prea intens împotriva ei. Poate suna astfel:

Tolerați dependența destul de bine, cu un sentiment general că obțineți ceea ce doriți, de cele mai multe ori.

Aveți sentimente profunde, fără teama de a fi copleșiți, încrezători că emoțiile dumneavoastră dau sens vieții și relațiilor dumneavoastră.

Puteți avea încredere în imaginea dumneavoastră despre propria persoană; nu sunteți mulțumiți 100% de propria persoană, deși sunteți siguri că ***sunteți*** *o persoană valoroasă, care nu a încetat să se dezvolte.*

Din moment ce mecanismele de apărare nu dispar niciodată permanent, chiar dacă le înțelegeți, veți continua să vă luptați cu apărările dumneavoastră în această stare a „sănătății mentale". Ele nu vor arăta exact la fel cum arătau cândva; acum, că sunteți conștienți de ele, nu vă vor mai controla atât de mult. După o perioadă lungă de apreciere de sine sinceră și multă muncă, iată cum ar putea mecanismele dumneavoastră de apărare să continue să vă afecteze și să joace un rol în legătură cu preocupările dumneavoastră psihice primare.

NEGAREA ȘI REFULAREA

Deoarece sunteți mai conectați la propriile nevoi, vă este mult mai greu să continuați nesatisfăcuți perioade lungi de timp, deși din când în când, vă surprindeți prefăcându-vă că sunteți complet autonomi. Într-un fel, părea mai simplu atunci când nu știați despre aceste nevoi, mai ales dacă trebuie să așteptați mult timp până când obțineți ceea ce doriți. Apelați la resurse emoționale înlocuitoare mai puțin decât înainte, dar în condiții de stres, este mai ușor să vă tratați cu toleranță decât să cereți ajutor sau să vă stabiliți limite. În ansamblu, vă simțiți mult mai satisfăcuți decât înainte.

Omisiunile și greșelile „nevinovate“ nu mai par atât de inofensive ca înainte; dacă vă dați seama că ați uitat să faceți ceva ce ați promis că veți face, acum obișnuiți să vă întrebați de ce anume sunteți furioși. Nu vă puteți identifica întotdeauna sentimentele ostile de la început, dar în cele din urmă, veți ajunge să faceți acest lucru. Deși nu vreți să vorbiți despre asta cu prietenii și persoanele dragi, de obicei vă ajută. Dar nu întotdeauna. Uneori, vă doriți să fi păstrat tăcerea.

Deși știți mai bine, încă doriți să credeți că natura umană (inclusiv a dumneavoastră) este mai puțin agresivă, „mai drăguță“ decât este în realitate, iar conflictul emoțiilor este evitabil. Filmele sentimentale despre oameni simpli, buni, care ajung, în cele din urmă, să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți, vă fac să lăcrimați. Încă doriți să fiți o persoană „bună“, dar nu mai știți sigur ce înseamnă asta. Deși uneori nu puteți suferi felurile în care simțiți, considerați că faptul de a fi dispuși să le înfruntați demonstrează tărie de caracter.

Încă nu credeți cu adevărat că veți muri. Preferați să nu vă gândiți la asta.

DEPLASAREA ȘI FORMAȚIUNEA REACȚIONALĂ

Nu vă mai răzbunați pe alții atât de mult ca înainte. Puteți identifica mai bine motivele reale pentru care vă simțiți într-un anumit fel, deși uneori este înfricoșător să înfruntați adevărul. În momentele în care nu sunteți suficient de atenți la propria persoană și ajungeți să răniți un martor nevinovat, vă simțiți vinovați într-un mod care vă pare complet adecvat. Sentimentul de vinovăție nu este copleșitor. Vă străduiți să vă cereți scuze și să vă revanșați pentru durerea pe care ați provocat-o.

Unele dintre reacțiile și opiniile dumneavoastră și-au pierdut o mare parte din intensitate. Probabil că încă mai simțiți o repulsie de nestăvilit față de anumite lucruri, dar deoarece nu credeți în ea cu adevărat, reacția se diminuează. Din când în când, judecați

aspru comportamentul cuiva, așa cum făceați altădată, dar, deoarece acum vă cunoașteți mai bine, vă dați seama că motivul este acela că doriți cu ardoare să faceți același lucru, chiar dacă nu prea vă permiteți să o faceți.

Ați devenit o persoană mai tolerantă în anumite privințe, dar asta nu înseamnă că sunteți întotdeauna de acord cu ceilalți. Indiferent cât de mult conștientizați faptul că există un anumit mecanism de apărare implicat în reacția dumneavoastră, există anumite lucruri care nu vă vor plăcea niciodată. Nu mai sunteți la fel de siguri de sine cum erați odată, dar nu vedeți niciun motiv plauzibil pentru a vă analiza mai în detaliu dezgustul față de fumători.

CLIVAJUL

Deși uneori descoperiți că insistați, cu convingere furioasă, asupra lucrurilor despre care sunteți siguri că sunt adevărate, ați devenit o persoană mai grijulie. Lumea nu mai pare a fi un loc al binelui și răului, al „noi contra ei". Este mult mai greu să împăcați perspective diferite și să acceptați răspunsuri care nu sunt absolute; uneori, doriți să vă întoarceți la vechea dumneavoastră siguranță, dar per total, aveți conversații mult mai interesante acum. Aveți grijă să nu vă implicați prea intens în discuții cu persoane care adoptă gândirea de tipul „alb sau negru", mai ales atunci când vine vorba de politică și religie.

Atunci când simțiți ură față de cineva la care țineți, vă puteți aminti că iubiți această persoană și să nu o bombardați cu întreaga forță a furiei dumneavoastră. Dar nu întotdeauna. Uneori, încă mai spuneți și faceți lucruri pe care le regretați mai târziu, dorindu-vă să gestionați mai bine propriile sentimente puternice, dar tindeți mai mult să simțiți remușcări decât să vă justificați comportamentul. Cu timpul, pare că vă pricepeți din ce în ce mai bine la a gândi și a simți în același timp.

S-au schimbat și percepțiile dumneavoastră cu privire la alți oameni și viața lor emoțională: toți oamenii par atât de complecși! Nu aveți răbdare cu privire la dogma, politică sau de altă natură, care încearcă să vă manipuleze și să inspire ură față de alte grupuri. Din când în când, vă dezgustă complet mentalitatea simplistă noi buni/ei răi care caracterizează politica.

Dacă nu aveți o relație stabilă, dar vă doriți una, sunteți pe calea cea bună către a o găsi. Nu vă mai îndrăgostiți și „dez-îndrăgostiți" ca înainte; știți ce anume căutați și sunteți dispuși să tolerați persoanele care nu sunt perfecte, atâta timp cât puteți simți dragoste și grijă reală în toiul dificultăților. În toate relațiile dumneavoastră intime, sunteți mai puțin „sensibili" decât erați cândva. Puteți tolera furia altora, mai ales atunci când nu este vătămătoare în mod intenționat, și nu considerați că recunoașterea unei greșeli reprezintă o umilință imensă. Sunteți om, la fel ca toți ceilalți.

IDEALIZAREA

Căderile dumneavoastră nu mai sunt la fel de abrupte ca înainte, dar nici perioadele de fericire nu mai sunt atât de intense, și nu sunteți foarte mulțumiți de asta. Încă vă doriți să existe o modalitate de a menține mereu acel sentiment impetuos de „viața este minunată", fără a trebui să treceți prin zilele triste, dar acceptați, fără tragere de inimă, că una este legată de cealaltă. Nu există soluții perfecte, definitive, la problemele dumneavoastră. Știți că „fericiți până la adânci bătrâneți" există doar în povești și comedii romantice.

Se poate ca atracția dumneavoastră pentru comediile romantice să fie la fel de mare ca înainte. Atunci când unul dintre prietenii dumneavoastră se îndrăgostește, simțiți un fior de invidie, chiar dacă știți că această fericită pasiune nu va dura foarte mult. Alcoolul și drogurile recreaționale încă au puterea de a inspira același tip de extaz. Poate că încă vă luptați cu viciile dumneavoastră; uneori,

probabil că beți mai mult decât ați fi dorit și vă simțiți rău din acest motiv, a doua zi.

Nu mai sunteți convinși de bunătatea absolută a eroilor dumneavoastră, și credeți acum că până și personajele negative au anumite calități izbăvitoare. Uneori, vă doriți ca lucrurile să poată fi mai simple decât sunt, și este greu să vă împotriviți nostalgiei după un timp mitic, în care lucrurile păreau să fie mai simple. Deși știți că lucrurile nu stau așa, vă este greu să credeți că vedetele dumneavoastră preferate nu au vieți mult mai interesante și mai satisfăcătoare din punct de vedere emoțional decât a dumneavoastră. Dacă nu aveți grijă, această convingere nerecunoscută vă poate face să fiți nefericiți.

Vacanțele încă înseamnă mult pentru dumneavoastră. Deși știți că s-ar putea să fiți dezamăgiți, tot le așteptați cu nerăbdare și vă construiți speranțe enorme. De obicei, vă simțiți destul de bine, iar atunci când vă întoarceți la „viața reală", nu sunteți la fel de dezamăgiți ca înainte. Ghidurile care prezintă case de vacanță vă atrag la fel de mult, dar sunteți sceptici la adresa faptului că viața într-un alt oraș sau o altă țară ar putea fi diferită, din punct de vedere calitativ, de cea pe care o trăiți acum.

Nu vă întoarceți împotriva prietenilor, rudelor sau persoanelor dragi atunci când aceștia vă rănesc sau vă dezamăgesc. Puteți tolera mai bine frustrarea care apare, inevitabil, atunci când depindeți de oameni reali, imperfecți. Nu aveți mulți prieteni, dar sunteți siguri de cei pe care îi aveți, cu tot cu defectele acestora. Și ei v-au văzut defectele și tot vă iubesc, deși uneori vă mai călcați pe nervi unii pe ceilalți.

PROIECȚIA

Atunci când vă aduceți aminte de conversațiile în care vă descărcați pe cel mai bun prieten, vă simțiți puțin jenați. Era un gest egoist, și ce anume credeați că obțineți de pe urma acestui lucru? Dacă

oamenii pe care îi cunoașteți vă fac același lucru acum, experiența vă imprimă o stare neplăcută; o încheiați, într-un mod cât de blând posibil. Încercați să clarificați diferențele dintre a vă descărca nervii pe cineva și a împărtăși informații cu cineva. Acum, dacă vă destăinuiți cuiva, vă asigurați că vorbiți cu persoana adecvată, a cărei părere o apreciați și ale cărei sfaturi le-ați putea urma.

Vă mândriți cu faptul că vă străduiți să nu vă răzbunați pe alți oameni. În ciuda eforturilor dumneavoastră, într-o zi extrem de stresantă, se poate să „învinovățiți“ pe cineva care a făcut o simplă greșeală; chiar dacă încercați, este posibil să nu vă puteți opri. Mai târziu, remușcările vă vor determina să vă cereți scuze. În majoritatea timpului, vă simțiți mai iertători față de cei dragi care se răzbună uneori pe dumneavoastră pentru propriile probleme, deoarece înțelegeți că și-au depășit limitele emoționale. În afară de vărul dumneavoastră — pe el nu îl puteți ierta. Devine un nesimțit atunci când e stresat și vă enervează că nici măcar nu încearcă să se abțină.

Relațiile dumneavoastră cu prietenii, familia și cei dragi nu mai par disproporționate. Nu mai simțiți că sunteți atât de dependenți sau că ceilalți se bazează prea mult pe dumneavoastră. Ați ajuns să apreciați conceptul de reciprocitate, deși uneori pare că puțini oameni simt la fel. Din când în când, vă puneți întrebări cu privire la prietenii pe care i-ați pierdut pe parcursul timpului, în mare parte deoarece nu puteați vedea clar cealaltă persoană sau aveați așteptări prea mari, și vă întrebați dacă nu cumva prietenia ar fi putut supraviețui, dacă ați fi înțeles atunci ceea ce înțelegeți acum. Acest lucru vă poate face să vă întristați puțin.

CONTROLUL

Sunteți destul de echilibrați: nici nu îi duceți la disperare pe ceilalți cu nevoia dumneavoastră ca totul să fie perfect, nici nu lăsați casa să se transforme într-o cocină, în speranța ca altcineva să curețe în

urma dumneavoastră. Deși continuați să simțiți anxietate înainte de a pleca în vacanță, înțelegeți că partenerii de cuplu ar putea avea idei diferite despre momentul potrivit pentru a pleca spre aeroport sau ruta pe care ar trebui să o alegeți pentru a economisi timp. Poate că se înșală, dar nu insistați ca toată lumea să facă așa cum spuneți dumneavoastră. Renunțarea la control vă face să vă simțiți agitați, dar în alt mod decât înainte — nu mai sunteți la fel de dornici să opriți acea situație, nu vă mai enervați pe ceilalți pentru că vă stau în cale.

La serviciu, oamenii vă spun că păreți mai relaxați, și bineînțeles că le place acest lucru. Acest tip de compliment este greu de auzit, deoarece vă aduce aminte de vechile comportamente, știind efectul pe care probabil că îl aveau asupra colegilor dumneavoastră. Chiar vă *simțiți* mai relaxați, deși uneori vă simțiți și mai neputincioși. Din când în când, trebuie să vă reamintiți că este imposibil să atingeți controlul deplin asupra fiecărei variabile din viața dumneavoastră, deși vi se prezintă ca fiind o opțiune viabilă.

Realitatea prietenilor ai căror parteneri sau părinți le oferă o viață mai comodă decât a dumneavoastră nu vă mai irită la fel de mult. Deși pare că unii oameni au o viață simplă și sunt îngrijiți din toate punctele de vedere, nu credeți că aceștia nu plătesc niciun preț pentru asta. Apreciați independența câștigată cu greu și ceea ce aduceți dumneavoastră într-o relație, deși recunoașteți față de sine (dar față de nimeni altcineva) că încă vă doriți ca cineva să observe toate aceste lucruri și să spună: „Deoarece te-ai străduit atât de mult, poți să te oprești acum. Voi avea eu grijă de tine."

În situațiile sociale, vă simțiți mai liberi și mai autentici decât înainte. Nu mai încercați atât de mult să controlați modul în care vă văd cei din jur, să faceți să pară că „totul este bine". În afară de momentul când doamna aceea de la contabilitate începe să povestească despre cea mai recentă petrecere „extraordinară" la care a fost invitată; înțelegeți ce face, dar tot vă enervează. Ați ajuns să apreciați conversațiile cu prietenii apropiați, iar ocazional și cu anumite cunoștințe, când oamenii recunosc că se află într-o situație dificilă, și descoperiți cât de multe dificultăți aveți în comun.

„GÂNDIREA"

Aceasta este o problemă continuă și știți că va trebui să vă întoarceți constant la liniște, în timpul zilei, concentrându-vă asupra locurilor în care corpul dumneavoastră înregistrează emoțiile. Raționalizarea nu este o problemă foarte mare — atunci când descoperiți că sunteți implicați într-un astfel de comportament, de obicei zâmbiți și transformați totul într-o poveste amuzantă pe care să o povestiți în timpul cinei din seara respectivă. Atunci când nu vă comportați adecvat, nu vă grăbiți să găsiți justificări; vă cereți scuze atunci când este necesar.

Încă vă mai pierdeți în șirul gândurilor. În zilele când „gândirea" preia controlul, se poate să vă simțiți îndepărtați de oamenii care contează cel mai mult pentru dumneavoastră, nesiguri de modul cum ar trebui să vă reapropiați de ei și de propriile dumneavoastră emoții. Ocazional, vă puteți simți prinși în propria minte. Liniștea mentală și concentrarea cu o conștiință deplină asupra respirației vă ajută... dacă nu uitați să încercați. Uneori, vă surprinde cât de mult puteți rămâne implicați în pălăvrăgeala mentală fără să vă dați seama că o faceți.

Chiar dacă știți că lucrurile nu sunt așa cum par, vă atrag întotdeauna persoanele care se exprimă elocvent și par să le aibă pe toate, doar pentru că reușesc să stăpânească arta discursului. Uneori, o frază bine închegată poate părea un fel de magie. În același timp, ați început să apreciați mai mult schimburile normale ale vieții cotidiene, care îi dau acesteia însemnătate: o cină cu prieteni vechi, chiar dacă discuția nu a fost excelentă, plimbarea pe plajă, în care nu ați rostit niciun cuvânt, dimineața de duminică petrecută în pat, citind ziarul.

Cu siguranță este mai greu să simțim decât să nu simțim; în majoritatea timpului, nu regretați. Dar atunci când rămâneți blocați în propria minte mult timp, în curând începe să semene cu un deșert, atât de arid și de lipsit de viață, încât vă veți dori să simțiți

ceva, chiar și durere. Orice este mai bine decât o existență pustie. Adeseori, atunci când vă reîntoarceți la sine și vă reconectați cu cei dragi, încep să vă lăcrimeze ochii. Nu aveți cuvintele necesare pentru a descrie sentimentul de suferință și recunoștință — suferință pentru anii pierduți și recunoștință pentru viața de care vă bucurați acum.

RUȘINEA ȘI STIMA DE SINE

Vă simțiți mult mai bine cu privire la propria persoană, sunteți mândri de integritatea personală și de eforturile pe care le depuneți pentru a face alegeri mai bune, dar din când în când, descoperiți că „vă dați mari" în moduri care vă umplu de rușine. Poate că, după ce beți câteva pahare de alcool, începeți să povestiți cât de impresionată a fost o anumită persoană de dumneavoastră, sau vă lăudați, subtil, cu cea mai recentă realizare. Dacă vă gândiți la asta mai târziu, vă simțiți jenați pentru că dorința secretă de a fi admirați sau invidiați de ceilalți încă nu v-a părăsit.

Rușinea pe care o simțiți este veche și familiară, dar nu vă mai afectează ca înainte. Nu vă mai aduceți acuzații nimicitoare și nu vă mai distrugeți sentimentul valorii personale. În același timp, urâți acest sentiment de rușine și vă doriți să existe o cale de a vă „vindeca" și a scăpa de el pentru totdeauna. Vă va însoți mereu; și puteți trăi cu gândul acesta. Într-un fel, faptul că experiența rușinii reprezintă un risc constant vă menține alerți. Sunteți conștienți că încă mai aveți tendințe narcisice, și probabil că le veți avea întotdeauna, iar rușinea vă ajută să rămâneți modești.

Este mai ușor să vă asumați responsabilitatea pentru propriile greșeli. Resentimentele vă pot alimenta dorința de a inversa raportul de forțe, atunci când cineva vă critică, dar știți că nu trebuie să faceți asta. Nu trebuie să câștigați fiecare luptă. Uneori, vă va încerca disprețul față de anumite persoane, dar rareori veți crede

că acesta este real. Durerea pe care încercați să o evitați nu vă este întotdeauna clară. Poate fi greu să trasați un raport de cauzalitate între dispreț și sursa rușinii dumneavoastră.

Nu vă simțiți la fel de competitivi ca înainte; nu vă mai este teamă că sunteți niște învinși invidioși, inferiori câștigătorilor care le au pe toate. Lumea vă pare un loc foarte diferit. Toată lumea are parte de durere. Bărbații, femeile și copiii au nevoi pe care, uneori, nu le pot suporta. Se pare că toată lumea are locuri secrete, marcate de rușine. Acum, că înțelegeți legătura dintre rușine și comportamentul narcisic, puteți vedea rolul enorm pe care îl joacă rușinea în viețile oamenilor pe care îi cunoașteți.

În cele din urmă, preferați să fiți dumneavoastră, decât oricine altcineva. Bineînțeles că există aspecte ale dumneavoastră pe care doriți să le schimbați. Ar fi bine să vă detectați mai devreme manevrele defensive. Adeseori, vă doriți să nu fiți nevoiți să purtați aceleași bătălii în fiecare zi, chiar dacă acum pare mai ușor decât înainte. Și, desigur, nu v-ar deranja să fiți mai tineri, mai bogați și mai atrăgători.

În ciuda frustrării și durerii inevitabile, multe dintre experiențele dumneavoastră vă provoacă o reală plăcere. Vă prețuiți relațiile, găsind însemnătate în sentimentele care vă leagă de familie, prieteni și parteneri de cuplu.

În majoritatea timpului, pur și simplu vă bucurați că trăiți.

CONCLUZIE

O mare parte din ceea ce am scris în ultimele pagini descrie propria mea sănătate mentală — luptele mele zilnice cu problemele familiare constante, modul în care m-am dezvoltat și felurile în care încă sunt aceeași persoană care a început terapia, acum mai bine de patruzeci de ani, pentru că era foarte deprimată. Acum mă cunosc mult mai bine și m-am dezvoltat în moduri care diminuează

daunele provocate de copilăria mea, dar atunci când durerea și rușinea devin prea mult, vechile mele mecanisme de apărare îmi stau la îndemână. Încerc să nu mă bazez foarte mult pe ele.

Am avut privilegiul de a lucra, pe termen lung, cu multe persoane care au apelat la mine pentru psihoterapie individuală; același lucru este valabil pentru fiecare dintre ei. Cu toții s-au dezvoltat enorm. În multe feluri, sunt aceiași oameni care au apelat la mine cu ani în urmă, cerându-mi ajutorul pentru a-și alina durerea. Pe parcursul terapiei, au ajuns să se înțeleagă mai bine pe sine, dar au dobândit și aptitudinile mentale și emoționale necesare pentru a-și gestiona durerea fără ajutorul meu. Pot suporta ideea că au nevoi într-o relație, pot trece printr-o gamă variată de emoții și adesea se simt foarte bine cu privire la propria persoană. Niciuna dintre aceste persoane nu a scăpat complet de rușine.

Atât pentru clienții mei, cât și pentru mine, autoobservarea a devenit un mod de viață. Niciunul dintre noi nu a încetat să învețe despre propria persoană și, drept rezultat, niciunul nu a încetat să se dezvolte. Mai sunt zile când mă surprind singur, când descopăr o formă nouă de autoamăgire, dacă întâlnesc durere, dar găsesc un mod de a o gestiona care funcționează mult mai bine decât vechile mele mecanisme de apărare. În viața pe care mi-o imaginez pentru viitor, voi continua să simt durere și voi continua să dezvolt modalități mai sincere de a-mi gestiona durerea, iar acest lucru îmi va amplifica sentimentul de bunăstare. Mă simt bine cu privire la acest lucru.

Conform primului adevăr nobil al lui Buddha, viața înseamnă suferință: diverse tipuri de durere și dezamăgire sunt parte inevitabilă a condiției umane. Mai puțin filosofic, în „File de poveste", bărbatul în negru îi spune lui Buttercup: „Viața *este* durere, Alteță. Oricine spune contrariul încearcă să vă vândă ceva." Astăzi, industria farmaceutică ne spune că durerea fizică poate fi alinată cu ajutorul unui medicament, sau unei combinații de medicamente. Acest punct de vedere domină domeniul sănătății mentale în toată lumea occidentală, având drept rezultat un profit de milioane de dolari

pentru companiile care vând acele medicamente. Atunci când am scris această carte, am încercat să ofer o perspectivă diferită. Sunt de acord, în mare parte, cu ceea ce spune bărbatul în negru. Viața nu înseamnă numai durere, dar, din experiența mea, durerea există din abundență. Pentru toată lumea.

Tema asupra căreia m-am concentrat este modul în care ne apărăm de acea durere, adesea în detrimentul propriei persoane; scopul meu a fost să vă ajut să vă recunoașteți aceste apărări în acțiune, să le dezarmați și să găsiți moduri mai eficiente de a vă gestiona durerea. Sper că, citind această carte, veți găsi modalități de a vă tolera nevoile și a vi le satisface în relațiile dumneavoastră, de a trece prin gama variată de emoții care dau sens vieții, și de a vă simți satisfăcuți cudumneavoastră înșivă ca persoană. Va fi un proces îndelungat, nesfârșit. Dacă urmați sfaturile prezentate în această carte, nu veți scăpa de durere și nu vă veți vindeca pentru totdeauna rușinea, dar dacă vă străduiți să urmați aceste sfaturi, efortul vă va ajuta să duceți o viață mai bogată, mai ușor de înțeles și mai satisfăcătoare.

Mulțumiri

În primul an de facultate, fiind extrem de deprimat și având probleme cu unele cursuri, mi-am stabilit o programare la un psihiatru din Beverly Hills. La acel moment, nu știam nimic despre psihoterapie sau psihiatrie; auzisem numele acestui bărbat de la tatăl meu, muncitor în construcții, care l-a menționat ca fiind investitor într-un anumit proiect de construcție. Nu știam la cine altcineva să apelez și nu le-am spus părinților despre acea programare. După întâlnirea cu psihiatrul, acesta l-a convins pe tata că am nevoie de tratament și m-a trimis la un coleg de-al său care mă putea ajuta.

Am început un tratament care consta într-o ședință pe săptămână cu dr. Michael Ian Paul, tratament pe care l-am continuat timp de 13 ani, trecând la o frecvență de două ședințe pe săptămână după cinci ani, apoi la trei ședințe, și, în cele din urmă la patru ședințe pe săptămână, după ce mi-am terminat studiile de masterat și am început formarea în psihoterapie. Consider că sunt un om foarte norocos. A fost o pură întâmplare că psihologul a investit în proiectul tatălui meu și că eu am auzit numele lui; am avut noroc că nu m-a trimis la un alt coleg de-al său. Am recunoscut faptul că aveam nevoie de ajutor, l-am căutat și m-am ținut de el odată ce l-am găsit, dar a fost o coincidență că propriile circumstanțe ale vieții mele m-au adus în contact cu Michael Paul.

Nu trece nici măcar o zi în care să nu folosesc ceva ce am învățat de la el; chiar și acum, la peste 25 de ani de la terminarea analizei mele, mă gândesc adesea la el și îi sunt recunoscător pentru ceea ce mi-a oferit. Atunci când oamenii pe care îi cunosc se plâng de

costul terapiei și se minunează că am urmat terapia atât de mult timp, nu pot să le răspund decât: „Ce preț pui pe viața ta?" Am muncit din greu pentru a-mi permite ședințele de terapie, după ce părinții mei au refuzat să le mai plătească, și m-am străduit să profit din plin de ele; dar fără ajutorul său, nu aș avea familia, cariera sau prietenii de care mă bucur astăzi.

Fără experiența mea ca pacient al lui Michael Paul, nu aș fi putut să scriu această carte. Multe dintre observațiile din aceste pagini au fost absorbite și asimilate în anii petrecuți pe canapeaua sa. Am învățat să fiu terapeut în mare parte fiind martorul exemplului său extraordinar. Poate că mă exprim în moduri diferite, și am continuat să progresez în înțelegerea rușinii mult după sfârșitul terapiei, dar viziunile mele asupra naturii umane și lucrurilor care ne impulsionează sunt, în esență, ale sale.

În timpul pregătirii psihanalitice formale, am avut profesori și mentori minunați, și am învățat și de la aceștia. Richard Alexander, Robert Caper, James Gooch, Yvonne Hansen și Donald Marcus au jucat un rol important în dezvoltarea mea profesională. Prietenia colegului meu de grupă Tom Grant m-a susținut pe parcursul pregătirii. De asemenea, sunt recunoscător pentru încrederea și loialitatea pacienților mei, dintre care mulți au lucrat cu mine ani la rândul, adesea așteptând ca înțelegerea mea să evolueze suficient încât să îi pot ajuta.

Atunci când m-am mutat în Chapel Hill, Carolina de Nord, acum 14 ani, soarta m-a adus la cursul de scriere al lui Laurel Goldman. Laurel este cel mai sensibil și mai perspicace critic pe care l-am cunoscut vreodată. Împreună cu colegii mei, Christina Askounis, Angela Davis-Gardner, Peter Filene, Linda Orr și Peggy Lane, Laurel m-a ajutat să mă dezvolt ca scriitor. Am citit primele versiuni ale acestei cărți, capitol cu capitol, în timpul acelor cursuri; criticile și încurajările grupului au ajutat la conturarea cărții pe care o citiți astăzi.

Acum aproape doi ani, Marla Estes mi-a sugerat să scriu o serie de postări pentru pagina mea de internet, detaliind diversele

mecanisme de apărare; a fost ideea ei să scriu o carte despre cum pot fi „dezarmate“ acestea. Pe măsură ce cartea prindea viață, devenea ceva mai mult — o descriere cuprinzătoare a experienței umane și o încercare de a adapta ceea ce am învățat ca terapeut la formatul de psihologie practică, dar mulțumirile pentru ideea inițială îi revin Marlei. Melissa Kirk, de la New Harbinger Publications, mi-a sugerat titlul.

Bunii mei prieteni Kathy Stanford și Dave Birkhead au contribuit cu aptitudinile lor de proiectare grafică la crearea copertei și la designul cărții. Fără sprijinul și încurajările constante ale lui Michael Eha, nu aș fi reușit să duc la capăt acest proiect.

În cele din urmă, aș dori să mulțumesc întregii mele familii, pentru răbdare și entuziasm — în special fiului meu, William, care m-a îndemnat acum mult timp să încep să scriu un blog.

Lecturi suplimentare

În moduri importante, toate cărțile de mai jos mi-au influențat înțelegerea intereselor noastre emoționale principale. Deoarece sunt scrise în limbajul științific tipic profesiei mele, mulți cititori vor descoperi că este greu să se conecteze cu acestea la nivel emoțional; dar dacă doriți să aflați mai multe, aceste lucrări stau la baza teoriei psihodinamice, așa cum am învățat-o eu. Lista mea este una extrem de selectivă și de personală.

W.R. Bion, *Gânduri secunde*, New York: Editura S. Freud, 1993.

W.R. Bion, *Seven Servants: Four Works by Wilfred R. Bion*, New York: Jason Aronson, 1977.

Sigmund Freud, *Opere esențiale*, București: Trei, 2010.

Melanie Klein, *Iubire, vinovăție și reparație și alte opere*, București: Editura Trei, 2012.

Melanie Klein, *Invidie și recunoștință*, București: Editura Trei, 2008.

Heinz Kohut, *The Analysis of the Self*, New York: International Universities Press, 1971.

Heinz Kohut, *The Restoration of the Self*, New York: International Universities Press, 1977.

Donald Meltzer, *The Kleinian Development*, Perthshire: Clunie Press, 1978.

R.E. Money-Kyrle, *Man's Picture of His World*, New York: International Universities Press, 1960.

D.W. Winnicott, *De la pediatrie la psihanaliză* (Opere, vol. 1), București: Editura Trei, 2003.
D.W. Winnicott, *Procesele de maturizare*, ed. a II-a, București: Editura Trei, 2014.

Despre autor

Dr. Joseph Burgo a practicat psihoterapia timp de peste 30 de ani, având licență de terapeut de familie și de cuplu, și de psiholog clinician. A obținut diploma de licență de la UCLA și diploma de masterat și de doctorat de la California Graduate Institute din Los Angeles. A predat masteranzilor în psihologie și le-a supervizat formarea în centrele de consiliere comunitară. De asemenea, este psihanalist autorizat și a lucrat ca membru al consiliului de administrație și profesor la o societate componentă a Asociației Psihanalitice Internaționale.

Ca scriitor, a publicat două romane, ambele opere de ficțiune, scrise acum mult timp și ieșite de sub tipar. A scris o rubrică despre creșterea copilului pentru o mică agenție de presă din zona Los Angeles și a ajutat la crearea de conținut pentru pagina de internet a Băncii Mondiale, Portalul pentru Dezvoltare. Acum scrie blogul popular „After Psychotherapy“, unde dezbate probleme de dezvoltare personală din perspectivă psihodinamică. În plus, scrie un blog intitulat „Therapy Case Notes“, găzduit de PsychCentral, unde dezbate probleme care apar în timpul ședințelor de psihoterapie individuală.

În practica sa privată, dr. Burgo oferă consiliere și psihoterapie video prin internet pacienților săi din Statele Unite și Canada, dar și din Europa, Africa și Asia.

Când ajungem să repetăm anumite comportamente, când relațiile noastre par să fie cópii la indigo ale unui originar pierdut în negura timpului, când reacțiile noastre sunt subscrise tot mai mult aceluiași tipar de autosabotare, ajungem să ne întrebăm: „De ce fac asta?" Confruntați cu paradoxul unor apărări care, de fapt, ne subminează, unica posibilitate este de a trece dincolo, pe teritoriul minții noastre inconștiente, unde acestea au început să capete formă cu multă vreme în urmă, de regulă în anii copilăriei noastre, pentru a ne feri de emoții și posibile situații care atunci ni se păreau dezastruoase. Însă contextul s-a schimbat, noi am crescut și hainele cândva confortabile încep să ne strângă. Prin descrieri, exemple, exerciții, Joseph Burgo ne ajută să descoperim și să înțelegem acele mecanisme de apărare ce nu mai sunt potrivite pentru noi și să ieșim de pe traseele bătătorite ale acestora. *De ce fac asta?* este un *self-help* aparte, prin faptul că, în loc de a oferi strategii superficiale de schimbare, ne ajută să pătrundem în mintea noastră inconștientă. Cartea adaptează metodele de bază ale psihoterapiei psihodinamice la un ghid de autoexplorare și ne conduce pe coridoare până de curând întunecate, făcând lumină și săpând noi drumuri, mai largi și mai directe.



PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI

JOSEPH BURGO, doctor în psihologie, este psihoterapeut de familie și cuplu și psihanalist, lucrând atât față în față, cât și online. Este un scriitor prolific, explorând în cărțile sale filonul psihologic al basmelor, și este activ în mediul virtual, prin popularele sale blog-uri „AfterPsychotherapy" și „Shame", un blog tematic de pe site-ul revistei *Psychology Today*.

EDITURATREI.RO

ISBN 978-606-40-0499
9 786064 004994